



**ISV GOUDA**

**Vereniging voor aangepast sporten**

# KONTAKT

**41<sup>e</sup> jaargang nr. 4, december 2023**

**Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten**

**ISV Gouda & Omstreken**



### **Bestuur ISV Gouda & Omstreken:**

### **Telefoon:**

Voorzitter	Fred van Setten	
Secretaris	Stephan Graalman	0182-581956
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953

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

### **ISV Commissie:**

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

### **Contactpersonen sportsecties:**

### **Telefoon:**

Badminton	Jozef Mataheru	06-41515191
CVA	Stella Verschut	06-10138227
Tafeltennis	Peter Annotee	0182-378106 / 06-51823693
Zwemmen en Stoelgym	Stephan Graalman	06-12294216
		06-83551744
Stoelgym	Stella Verschut	06-10138227

### **Instructeurs / trainers:**

Badminton	Jozef Mataheru	06-41515191
CVA	Stella Verschut	06-10138227
Tafeltennis	Vacant	
Stoelen Yoga/gym	Stella Verschut	06-10138227
Zwemmen	Team FysioVisiq	0182-533833

### **Bestuur Stichting Klubhuis ISV:**

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

### **Barcommissie**

### **Telefoon:**

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



## PR & Redactie clubblad "Kontakt" Website: [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl)

Ad Jansen 0182-533081  
Stephan Graalman 0182-581956

Beheerder;  
Stephan Graalman 0182-581956

**Facebookpagina ISVGouda**  
Stephan Graalman 0182-581956

**Ereleden:**  
Ad de Kort 04-12-2006  
Riet Jongeneel 15-11-2014

**Benoemd**

**Ieden van verdienste**  
Mara van Grieken Bar  
Margriet de lange Rolstoel dansen  
Sandra Rutjens CVA  
Wilma Aantjes CVA

**Benoemd op 27-1-2018**

## OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

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

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

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

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



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

**Kopij voor het clubblad inzenden naar:**

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

**De kopij voor het maart nummer dient uiterlijk 22 maart 2024 te zijn aangeleverd.**



## Post- en bezoekadres

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



## Inhoud

Voorwoord oud voorzitter	pag. 4
Voorwoord voorzitter	pag. 5
Van de redactie	pag. 6
Uitleen hulpmiddelen	pag. 7
Roeien iets voor u?	pag. 8
Vrienden Loterij	pag. 8
IJspret	pag. 9
Facebook	pag. 10
Van de sportsecties	pag. 10
Zwemmen	pag. 10
Tafeltennis	pag. 12
Badminton	pag. 13
CVA Sport en Spel	pag. 15
Stoelengym	pag. 19
Lichtpuntjes	pag. 19
Ontspanning	pag. 20
Gastgedicht	pag. 21
Van de leden voor de leden	pag. 22
Gehandicapten P	pag. 22
Recepten	pag. 22
Geef de pen door	pag. 25
Puzzel 32	pag. 26
Ledenadministratie	pag. 26
Wij feliciteren	pag. 27
Agenda	pag. 27
Nawoord	pag. 28
Wie we zijn en wat we doen	pag. 29
Aanmeldingsformulier	pag. 32



## **Voorwoord van de oud-voorzitter.**

*Nieuwe voorzitter.*

*Vanaf 1 oktober jl. is Fred van Setten de nieuwe voorzitter van de ISV. Hij volgt Tjerk van Nieuwenborg op die de afgelopen 5 jaar deze rol heeft vervuld. Tjerk neemt hieronder afscheid.*

*De redactie.*

Goedendag leden, vrijwilligers en betrokkenen,

Omdat ik in de zorg rondloop heb ik zojuist ook weer een Coronavaccinatie gekregen. Dat roept herinneringen met gemengde gevoelens op. Weet je nog, van de eerste overlijdensgevallen tot pijltjesroute lopen in het zwembad en het clubhuis. Anderhalve meter afstand houden. En wat dacht je van de avondklok en de totale lockdown. Gelukkig heb ik uit die periode ook mooie en goede zaken meegenomen. Zo wil mijn moeder bijvoorbeeld alleen nog maar beeldbellen, veel gezelliger.

Herinneringen zonder gemengde gevoelens heb ik aan de bestuursperiode bij ISV. Alleen het besluit om de geweldige groep actieve en betrokken vrijwilligers achter te laten was niet zo gemakkelijk. Zoals je in de KONTAKT van september hebt kunnen lezen, heb ik het stokje overgedragen aan Fred van Setten. Het is mijn overtuiging dat Fred met nieuwe inzichten en invalshoeken ISV een mooie en duurzame toekomst in zal sturen. Dank je wel Fred en een mooie tijd bij onze fijne club.

Ik heb sinds 1 augustus een nieuwe baan die veel van mijn tijd en aandacht vergt. Daarnaast heb ik een eindexamendochter, een studerende zoon en ouders die wat meer aandacht verdienen. Het werd te veel om allemaal goed te doen.

In eerdere gelegenheden schreef ik dat ik uit een welkom gezin kom. Dat je warme tradities altijd kunt starten en mooie oude gewoontes vrij gemakkelijk weer uit de kast kunt halen. Dit warme gevoel wens ik iedereen bij ISV Gouda toe. Stuur af en toe een kaartje naar een vriend en kook eens voor de buurvrouw.

Ik ben in elk geval trots dat ik een bijdrage aan ISV mocht leveren en mijn verhalen over het clubleven en mindervalide hockeyers in reguliere teams mocht delen. Dank jullie wel.

Wellicht spreek ik je nog,

Tjerk



## Voorwoord



### Warm welkom

Mijn eerste bijdrage als nieuwe voorzitter. In de afgelopen maanden heb ik met velen van jullie mogen kennismaken. Ieder met zijn verhaal, en hoe ISV aanvoelt. Ik merk dat ik niet alleen in een sportvereniging ben terecht gekomen, maar ook bij een groep mensen die met de door hen gekozen sport als leidraad, het samenzijn heel belangrijk vindt. En samen kun je een wereld bouwen, zo wordt gezegd (en daar ben ik het helemaal mee eens). Zo aan het eind van het jaar kijk je meestal terug. Voor mij wat nog wat moeilijk maar zelfs al in deze maanden zie ik dat de ISV een levendige vereniging is. Met aandacht voor elkaar. En een vereniging met een boodschap die het mogelijk maakt dat mensen in staat zijn om ieder op hun eigen manier aan het sporten deel te nemen.

In mijn eerste bijdrage van volgend jaar ga ik vooruitblikken. Want ik zie bij mijzelf en hoor van jullie en mijn collega bestuursleden dat we nog veel mooie mogelijkheden hebben om mensen te verwelkomen en het gebruik van onze faciliteiten uit te breiden.

Voor nu wens ik jullie fijne feestdagen toe en een mooi en vooral gezond nieuw jaar.

Hartelijke groet,

Fred van Setten

Voorzitter





## **Van de redactie.**

**W**at is het jaar snel omgegaan hoor je van alle kanten roepen. Wij kunnen dit beamen als redactie. Verwend door een lange nazomer met ongewoon hoge temperaturen was het tegen het einde van oktober plotseling herfst. Lang zaten er nog veel groene bladeren aan de bomen, waarschijnlijk veroorzaakt door veel regenbuien en milde temperaturen in de afgelopen periode, maar inmiddels zijn ook die verdwenen en hebben we al een paar nachten vorst gehad. De winterperiode komt er aan en tegen de tijd dat het clubblad van maart 2024 uitkomt, zal de natuur er weer heel anders uitzien.

Per 1 oktober hebben we zowel voor de Vereniging als voor de Stichting een nieuwe voorzitter. Fred heeft inmiddels een bezoek gebracht aan alle sportsecties en de kaart en sjoelclub op vrijdagavond. Wij wensen Fred heel veel succes in zijn voorzittersfunctie.

Dankzij toestroom van leden van de ScootmobielClub Gouda die wat meer wilden bewegen, is de stoelengym activiteit behoorlijk uitgebreid. Er zijn nu op de maandagmiddag twee groepen actief. Van halfdrie tot halfvier, waarna we gezamenlijk in de kantine wat gebruiken en de tweede groep, die om kwartvoorvier begint met hun uurtje stoelgym.

Bij de CVA sport en spel groep is David Multani ons komen versterken, hij is vierdejaars student sportopleiding en neemt samen met Stella Verschut de lessen over van Wilma en Sandra die afscheid hebben genomen dit jaar. De keuze voor een ander tijdstip of andere dag waarop het CVA-uur gehouden wordt, is één van de mogelijkheden die nog worden bestudeerd. We beginnen in ieder geval in het nieuwe jaar een uurtje vroeger, dus om 17:00 uur.

Een roerend afscheid was het op dinsdag 12 december van Wilma en Sandra die 23 en 21 jaar de groep hebben begeleid. Een enorme prestatie.

De tafeltennis competitie spelers hebben de Najaarscompetitie afgerond en zeer recent de kerstcompetitie gespeeld. De recreanten spelen nog elke woensdag hun partijtjes. Ook op hoge leeftijd zoals u in het clubblad van september hebt kunnen lezen.

De badmintonners beleven op de donderdagavond heel gezellige sportuurtjes. Een samenhangende groep die door dik en dun elkaar steunen en via de groepsApp elkaar op de hoogte houden. De laatste training dit jaar hebben ze geheel in Kerststijl gehouden.

De kaart en sjoelclub heeft de traditionele afsluitingsavond gehad met een heerlijk buffet, waarna er nog even gekaart en gesjoeld werd en de prijsuitreiking volgde.

De redactie dankt de inzenders van kopij en wenst u veel leesplezier. Fijne kerstdagen, alvast een mooie jaarwisseling en een gezond en blessurevrije 2<sup>e</sup> helft van het seizoen 2023-2024.

De redactie.



## **Uitleen hulpmiddelen.**

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

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

### **Werkwijze**

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

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

### **Nieske kan weer sporten**

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

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

De drempel letterlijk en figuurlijk zo laag mogelijk houden

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

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

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

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





## Roeien iets voor u?



Roei- en Zeilvereniging 'Gouda'

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

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

Probeer dan of de Roeivalidatie iets voor je is.

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

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

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

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

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

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

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

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

## Vrienden Loterij.

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



**Clubs, Verenigingen en Stichtingen**

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

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

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

*Dus steun ons!*



## IJspret

**'Social Hours' voor aangepaste IJSPRET op de Goudse IJsbaan rondom het stadhuis!**

**Het is elke dag een feestje op de ijsbaan en haar naastgelegen Koek & Zopie. Normaliter is er een wirwar aan kriskrassende schaatsers en bezoekers, lekkere muziekjes, sfeervolle verlichting: kortom een georganiseerde chaos.**

**Echter is deze heerlijke winterse warboel niet voor iedereen prettig én daarom verzorgen we in samenwerking met SPORT•GOUDA op zondagochtend 7 januari van 09.00 – 11.00 uur 'prikkelarme uurtjes' op de baan.**

### **Wat mag je verwachten?**

De baan is in principe tijdens deze uren toegankelijk voor iedereen met een geldig entreebewijs. Wel is het op deze vroege ochtend, blijkt uit eerdere jaren, veel rustiger op de ijsbaan.

### **Voor wie zijn de 'Social Hours' geschikt?**

Deze uurtjes zijn geschikt voor mensen met een visuele of auditieve beperking, een vorm van autisme, de allerkleinsten die even in rust willen krabbelen (1,5 t/m 2,5 jaar) en voor iedereen die écht gevoelig is voor te veel drukte.

De Goudse IJsbaan zorgt deze ochtend tot 11.00 uur voor de volgende aanpassingen:

- Er is geen muziek op de ijsbaan
- De verlichting, waar de Goudse IJsbaan invloed op heeft, staat uit
- Er zijn extra medewerkers aanwezig om te helpen op de ijsbaan, zowel van de Goudse IJsbaan als van SPORT•GOUDA
- De schaatshulpjes die er zijn, zijn gratis beschikbaar.  
Uitsluitend schaatshulpjes van de ijsbaan mogen de baan op i.v.m. veiligheid.
- De zitjes die beschikbaar zijn zullen op de baan geplaatst worden, zodat er ook goed uitgerust kan worden.
- Begeleiders mogen gratis de baan op, uitsluitend te voet.

Op deze manier hopen we iedereen een geschikt moment te bieden voor ijspret op de Goudse IJsbaan!

### **Tickets**

Koop alvast via [www.goudseijsbaan.nl/tickets-en-abonnementen](http://www.goudseijsbaan.nl/tickets-en-abonnementen) je ticket en kom zondag 7 januari schaatsen van 09.00 – 11.00 uur. Tickets zijn die ochtend ook verkrijgbaar bij de kassa van de Goudse IJsbaan.

Met sportieve groet,

Kim Disco  
Projectcoördinator, o.a.  
Aangepast Sporten  
SPORT.GOUDA





## Facebook.

*Het is u vast opgefallen! 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



**ISV Gouda & Omstreken**

127 vind-ik-leuks • 135 volgers



Chatbericht sturen

Vind ik leuk

Zoeken

## Van de sportsecties

### Zwemmen.

Het jaar is bijna om en terugkijkend naar eerste helft van dit afgelopen jaar zijn er drie jeugdleden bijgekomen. Hiermee is de wachtlijst voor de jeugd leeg en kunnen er weer nieuwe jeugdleden worden aangemeld. Ook twee volwassenen zijn toegevoegd, waarbij wij het laatste lid Ineke Wieser nog van harte welkom heten.

In het vorige clubblad heeft u kunnen lezen dat er drie (jeugd)leden zijn doorgestroomd naar het volwassenen uurtje en daar druk aan het trainen zijn in de snelle baan.

Van de jeugdleden heten we Bernd Boogert welkom en wensen wij hem veel plezier bij de jeugdzwemmers. Salim heeft een nieuwe begeleider en is gelukkig ook weer van de partij bij de jeugdzwemmers.

De vrijwilligers Samantha Mos en Tineke van Setten mochten we welkom heten en na de zomerstop Ingo, onze stagiaire, die nog een aantal weken kwam helpen.



Op 25 november werden de jeugdzwemmers verrast door het bezoek van een afvaardiging van wel zes Pieten. Cadeautjes waren er ook en nadat een aantal oefeningen in het water werden gedemonstreerd door de jeugd mochten de Pieten ze uitdelen. Voor iedereen was er een pakje en ook de vrijwilligers werden niet vergeten.



Op zaterdag 6 januari gaan we starten met de tweede helft van ons seizoen 2023-2024.

Denkt u er nog aan, als u niet kunt komen zwemmen met uw kind, dit even te melden op [zwemmen@isvgouda.nl](mailto:zwemmen@isvgouda.nl) ?





Mooie feestdagen en groet van het zwemteam;

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



## Tafeltennis.

*Beste tafeltennissers,*

*Helaas moeten wij u het droevige nieuws meedelen dat op 15 oktober, Daan Gibbon op 83-jarige leeftijd is overleden. Wij wensen zijn familie veel sterkte.*

*De redactie.*

## Kerst toernooi 2023



*Beste tafeltennissers,*

Wij hebben het jaar afgesloten met een gezellig kersttoernooi. Mede dankzij de spelvorm; we speelden op tijd in wedstrijdjes van 10 minuten, en het feit dat we alleen het totaal aantal punten telde dat iemand behaalde, konden wij een verrassende eindstand noteren.

1. Jaap Den Daas
2. Ineke Kooy
3. Tjerk van Nieuwenburg
4. André Melkert
5. Harry v.d. Berg
6. Peter Annotee
7. Cisca Favery

Wij beginnen het nieuwe jaar op maandag 8 januari met de eerste trainingsavond.

Groeten,

Peter Annotee





## Badminton



*De badmintonners hadden er zin in, deze laatste training van het jaar, er werd eerst nog enigszins serieus getraind zoals we op deze foto's kunnen zien...*



*Na het serieuze werk was het tijd om de teugels te vieren en kijken de badmintonners terug op een zeer geslaagde avond. We gaan weer starten op donderdag 4 januari.*







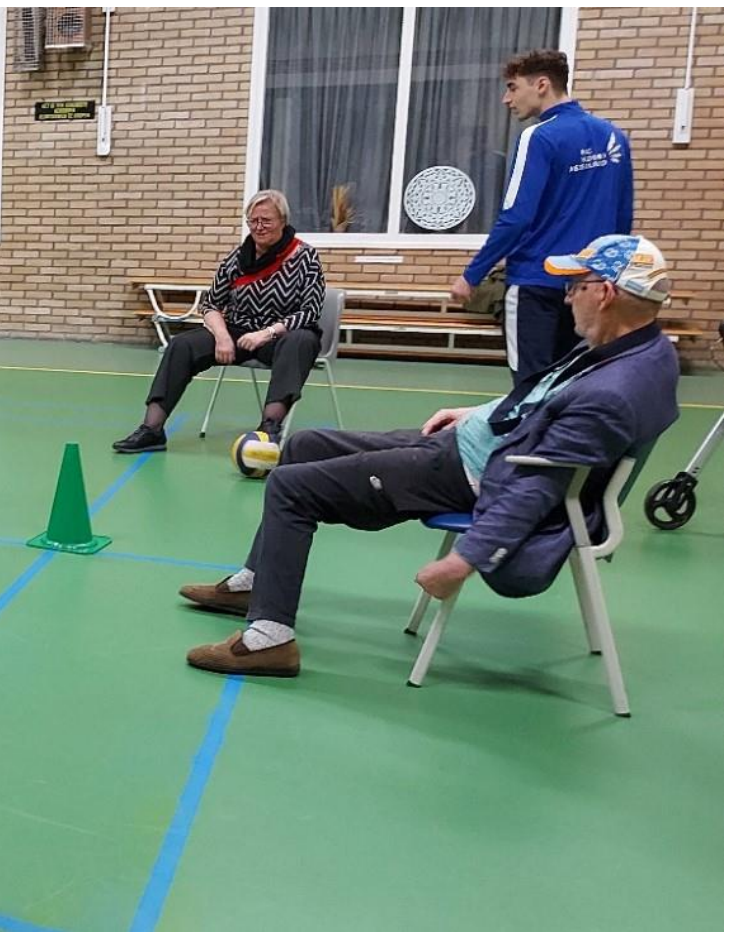
**N**amens de badmintongroep, mooie feestdagen en een gezellige jaarwisseling. Veel sportplezier in het nieuwe jaar. Wilt u ook eens bij ons kijken en meedoen met het badmintonspel? Op donderdagavond van 19:00 tot 21:00 uur zijn wij te vinden in onze accommodatie. U mag altijd twee keer gratis meedoen om te kijken of het u bevalt bij ons.

De redactie.





## CVA Sport & spel.



Terwijl ik dit stukje voor de clubkrant schrijf, slaat de regen tegen de ramen als een grijs mottig gordijn.  
Het is koud, guur en een stevige wind...  
Oh, wat mis ik de warmte en het licht van de zomer!  
Hoe heerlijk is het om in mijn ochtendjas mijn eerste kopje koffie te drinken in de tuin!  
Daar is het al druk: met kruipende en vliegende wezentjes. Zo nu en dan laat de kikker - die in de vijver woont - zich even zien... De geuren en de kleuren.  
Tja, dat waren mooie maanden. De zomer geeft licht, warmte en voor mij ook mij een tijdloos gevoel...  
En opeens is het op...  
Het is niet anders...





**W**aarom ik dit stukje voor de clubkrant schrijf?

Allereerst om Wilma en Sandra in het zonnetje zetten. Zij waren de koplopers bij het opzetten van de CVA gym. Tja, 'waren': want zij hebben besloten dat ze na ruim 20 jaar het stokje door willen geven.

Wat hebben jullie veel gedaan! Ik ben zeer onder de indruk hoe creatief en inventief jullie de bestaande sporten om hebben gevormd en aangepast, zodat deze voor allen uitdagend en leuk zijn! Voor 1 uurtje haalden jullie alles uit de kast(en) en werd de gymzaal 'verbouwd' tot een parcours met hindernissen, een hockeyveld, ballenbak of volleybalveld. Echt chapeau!

David en ik hebben het stokje van jullie aangenomen. De afgelopen maanden zijn wij door jullie klaargestoomd om dat stokje 'goed' over te nemen. Wij beiden zijn bekend met sport en beweging en hebben er zin in!

Ik denk dat ik wel voor allen schrijf: fantastisch wat jullie gedaan hebben!

En; Mochten jullie heimwee krijgen naar de dinsdagavond: van harte welkom!!

Stella

### Afscheid Wilma en Sandra



*De laatste gymles en mooie woorden met natuurlijk cadeaus en bloemen bij het afscheid.*





*Na respectievelijk 23 en 21 jaar de CVA sport en spelgroep geleid te hebben, namen Wilma en Sandra afscheid op dinsdag 12 december. Een geweldige prestatie om zo lang vrijwel elke dinsdag, na een hele werkdag nog een dik uur de CVA groep te laten sporten. En dat met heel veel plezier en inzet. Daarnaast werden er ook nog mensen van de groep opgehaald en weer thuisgebracht. De waardering was dan ook groot wat bleek uit de komst van familie van oud-leden en de attenties die werden overhandigd aan de dames. Het werd een mooi en emotioneel afscheid*

*Stella die al een tijd heeft warmgedraaid met de dames, gaat samen met David het stokje overnemen.*



***N**ogmaals hartelijk dank voor het prachtige werk, liefde en aandacht in al die jaren dat we onder jullie leiding hebben kunnen sporten. Tegelijkertijd wensen we Stella en David veel succes met het overnemen van de lessen. We beginnen weer op dinsdag 2 januari en **dan om 17:00 uur.***



*Rest ons, u een mooie kersttijd te wensen en een gezond, voorspoedig en sportief Nieuw Jaar.*

*De redactie.*

Beste lezer,

De A van ..... Afscheid,

De B van ..... Heeeeeeeeeeeel veeeeel bedankjes,

De C van ..... NEE GÉÉN ABC, maar dit stukje.

Geschreven op 19/12/2023, de dinsdagavond dat we de laatste keer de CVA sportgroep zouden verzorgen, maar vrij hebben gekregen. Een stukje om jullie een laatste groet te brengen vanaf deze plek en enorm te bedanken voor alle mooie, waardevolle jaren.

We hebben vorige week officieel afscheid genomen als vrijwilliger van het ISV en de CVA sportgroep.

Door de leden van CVA sportgroep zijn we geweldig in het zonnetje gezet met hele lieve woorden, warme bedankjes, opkomende plantjes en waardevolle herinneringen. Hopelijk zijn onze woorden van dank en waardering naar jullie net zo goed overgekomen.

We wensen iedereen sportieve, mooie, gezonde en liefdevolle jaren toe en allereerst gezellige feestdagen!!!

Warme groet en liefs Wilma en Sandra.





## Stoelengym.

*Wilt u ook kennismaken met stoelgym? Kom dan een proefles volgen, wij zijn elke maandag tussen 14:30 en 16:45 uur te vinden in ons clubhuis aan de Ridder van Catsweg 358. De Stoelengym is op maandag van 14:30 tot 15:30 uur voor de eerste groep en van 15:45 tot 16:45 voor de tweede groep. Tussen 15:30 en 15:45 kan er wat genuttigd worden in de kantine. De Redactie*



## Lichtpuntjes.

In onze boom  
groen als nooit tevoren  
brandt een lampje niet  
het valt niet op  
het zit niet van voren  
eigenlijk niemand die het ziet  
het geeft gewoon geen licht  
en wij.....  
wij laten het gebeuren  
het zit toch niet in het zicht

maar ergens in de nacht  
als alle andere lichtjes doven  
zien wij soms  
onverwacht en haast niet te geloven  
dat ene lichtje  
stilletjes fonkelen  
warmer en mooier dan de rest  
en weten wij weer  
dat elk lampje  
wil schijnen met de kerst

Toon

Ingezonden door Janneke Mulder.





## Ontspanning.

### KLAVERJASSEN EN SJOELEN

Het jaar 2023 zit er bijna op en afgelopen vrijdag 15 december hadden we de jaarlijkse slotavond. Het clubhuis was weer prachtig versierd en de tafels mooi gedekt, keurig verzorgd door Lex, Gerda, Ineke en Mara! Om 18.00 uur stond er een heerlijk buffet voor ons klaar en we kregen ook een lekker ijsje toe. Daarna hebben we 1 rondje gekaart en gesjoeld voordat we overgingen naar de prijsuitreikingen. Eerst het sjoelen waar de dames het weer niet gelukt is om Stephan te verslaan! Bij het klaverjassen was het ook niet zo spannend, Peter heeft de eerste avond van 2023 gewonnen en heeft heel het jaar bovenaan gestaan om ook de laatste avond (vrijdag 8 december) in steil en dus winnend af te sluiten. Peter heeft in 24 avonden 118.424 punten gehaald wat neerkomt op 4.934 punten gemiddeld. Dat is echt ongekend hoog! Na de prijsuitreikingen hebben we nog 1 rondje gekaart en gesjoeld. Rond 22.15 uur ging iedereen voldaan naar huis!



Hieronder nog even de Top 5 van het sjoelen en het klaverjassen:

#### Sjoelen

1. Stephan 23.859 punten
2. Anneke 22.623 punten
3. Jantine 22.301 punten
4. Concetta 22.181 punten
5. Samantha 22.032 punten

#### Klaverjassen

1. Peter 118.424 punten
2. Gerda M. 114.630 punten
3. Lex 113.534 punten
4. Pieter 112.658 punten
5. Ad 110.808 punten



### Gefeliciteerd, Stephan en Peter!

In 2024 gaan we vrolijk verder met klaverjassen en sjoelen en wel op:

- 5 en 19 januari,  
2 en 16 februari,  
1, 15 en 29 maart,  
12 en 26 april,  
10 en 24 mei,  
7 en 21 juni.

Fijne Feestdagen en tot ziens in 2024,

Koos en Menno



*Wist u dat onze sjoelster en zwembvrijwilligster Samantha Mos geslaagd is voor haar diploma, zorg en welzijn?*

*Van harte gefeliciteerd!*

*De redactie.*



### **Gastgedicht.**

#### **S**teen voor steen

Steen voor steen slijp ik mijn geest  
met rust, precisie en een losse hand  
Nu mijn tegenstanders zijn geweest  
veeg ik ze met mijn artrose aan de kant

Met glazen oog schat ik de situaties in  
Veel tweeën en viere voor een goed begin  
Soms even rammen tegen de schotten  
om weer nauwkeurig te richten middenin

De stenen hopen zich op tegen het hout  
Nu niet te hard schuiven, maar op gevoel  
Ook met handicap voelt dat vertrouwd  
Vakken vullend nader ik mijn hoge doel

Dit is geen 'sjoelbak', het is echt waar  
Het ging steengoed, de winst is daar  
Er lag zo 150 punten in het verschiet  
En mijn houten been deerde me niet!

Marc Broekmans 2023



**Van de leden voor de leden.**

### **Gehandicapten P**

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

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



### **Recepten.**

*Beste sportvrienden,*

*Hierbij de rubriek 'Recepten'. Mede veroorzaakt door de lekkere baksels van Ellen uit de vorige 'Kontakten', willen we deze receptenrubriek toevoegen aan dit blad. Van de dames Ellen Roodzand en Anja Stolwijk kreeg de redactie een aantal heerlijke recepten toegestuurd. Het is de bedoeling dat u, als u een lekker recept hebt, dit doorgeeft aan de redactie. Het kan uw lievelingsrecept zijn, of dat u iemand weet met een lekker recept en dat doorgeeft. Het mag van alles zijn, van voorgerecht tot nagerecht en van gebak en cake tot taart.*

### **Trifle met amandelkoekjes, bessencrème en honeycomb**

**530 kcal**[\(voedingswaarden\)](#)

**1 uur bereiden**

**20 min. oventijd**

**3 uur wachten**





## Ingrediënten

**1** middelgroot ei  
**1** citroen  
**180 g** fijne kristalsuiker  
**3½ el** vloeibare honing  
**100 g** amandelmeel  
**1** vanillestokje  
**1** handsinaasappel  
**3 blaadjes** gelatine  
**200 ml** granaatappelsap  
**10 g** poedersuiker  
**500 g** diepvries bessen en bramen  
**½ el** water  
**½ tl** baking soda  
**250 ml** verse slagroom  
**250 ml** mascarpone

## Dit heb je nodig

vershoudfolie  
bakpapier  
staafmixer met hoge beker  
bakblik (10 x 10 cm)  
glazen (250 ml)



## Aan de slag

**1**

**S**plits het ei (de eidooier wordt niet gebruikt) en pers de citroen uit. Doe het eiwit in een kom, voeg een ½ el citroensap toe en klop met een mixer tot stijve pieken. Bewaar de rest van het citroensap. Klop de helft van de suiker en ½ el honing erdoor. Spatel het amandelmeel erdoor. Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Boen de sinaasappel schoon en rasp de oranjeschil. Spatel de helft van het vanillemerg en de helft van de sinaasappelrasp door het deeg. Haal uit de kom, wikkel in vershoudfolie en laat 2 uur rusten in de koelkast.



## 2

Week de gelatine 5 min. in koud water. Breng ondertussen het granaatappelsap aan de kook in een kleine pan. Knijp het water uit de gelatine en voeg toe aan de pan. Roer door tot het is opgelost en schenk het mengsel voorzichtig in de glaasjes. Haal spetters met een (siliconen) spatel van de rand, zodat er een strakke laag ontstaat. Laat 30 min. afkoelen en zet vervolgens 1½ uur in de koelkast tot het is opgesteven.

## 3

Verwarm de oven voor op 150 °C. Rol met de hand 12 bolletjes van Ø 3 cm van het deeg en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Vorm er ronde koekjes van en druk iets platter. Bestuif met een zeefje met de poedersuiker. Bak de koekjes in de oven in 20 min. krokant aan de randen en zacht en gaar in het midden. Laat 15 min. op het bakpapier, daarna 30 min. op een rooster afkoelen.

## 4

Haal uit het diepvriesfruit 16 Kaapse kruisbessen, 16 bramen en 16 blauwe bessen en houd apart. Verdeel de rest van de bessen in tweeën. Verhit ondertussen een pan zonder olie of boter en doe 1 deel van de bessen erin. Breng aan de kook, giet het achtergehouden citroensap erbij en laat 2 min. koken. Doe in een hoge beker, pureer met de staafmixer heel fijn, doe in een ruime kom en laat helemaal afkoelen.

## 5

Bekleed het bakblik met bakpapier. Meng 50 g kristalsuiker met de rest van de honing en het water in een steelpan. Breng aan de kook en laat ca. 5 min. al roerend met een houten lepel op middelhoog vuur koken tot het een lichte karamelkleur heeft. Doe de baking soda erbij en roer snel en goed door met een garde. Let op, het schuimt, komt omhoog en is erg heet. Schenk het mengsel direct in het bakblik, schud heen en weer om egaal te verspreiden. Laat in 20 min. uitharden en breek dan in 6 mooie, puntige stukken.

## 6

Klop de slagroom met de rest van het vanillemerg en 20 g suiker stijf en houd apart. Doe de mascarpone bij de kom gepureerde bessen. Meng met een spatel met de rest van de suiker (20 g) tot een egale, paarse crème.

## 7

Verdeel het mascarponemengsel in een strakke laag over de jelly in de glaasjes. Verdeel de achtergehouden bessen erover, daarover ⅓ van de vanilleroom. Leg per glaasje 2 koekjes erop. Dek af met de rest van de vanilleroom. Steek de mooiste honeycombschotsen in het midden van de trifles en verdeel de achtergehouden, koude bessen eromheen. Serveer direct.

**Variatietip** Varieer naar smaak met verschillende soorten sappen en (diepvries-)bessen. Houd er rekening mee dat verhoudingen qua structuur, zoet- en zuurgraad daarmee kunnen veranderen, dus proef goed tijdens de bereiding en pas aan waar nodig.

**Bewaartip** Bereid vóór het diner alle elementen van de trifle voor. Bouw 'm vlak voor serveren op. De pudding, koekjes en bessen crème kun je 1 dag van tevoren maken. Maak de honeycomb max. 3 uur van tevoren en bewaar in een met bakpapier beklede, afsluitbare bak. Klop de slagroom max. 4 uur van tevoren lobbij, bewaar afgedekt in de koelkast. Klop hem voor gebruik wat op.

Eet u smakelijk.



## Geef de pen door.

Wij zijn Sandra de Klerk en Michelle Terpstra. Op de zaterdagochtend verzorgen wij al heel wat jaar het zwemmen voor de ISV, maar tot nu toe nog nooit de pen gekregen om een stukje voor het clubblad te schrijven. Dat vonden we stiekem eigenlijk niet zo heel erg, want wat moet je schrijven? Maar goed, nu is het dan toch zover en zijn we in "de pen / laptop" geklommen.

Via Stephan Graalman zijn we bij de ISV en het zwemmen terechtgekomen. Wij zijn beiden fysiotherapeut en hebben geen officiële achtergrond in het zwemmen, maar wij zijn natuurlijk wel gespecialiseerd in het bewegen en het aanleren van nieuwe bewegingen bij kinderen en volwassenen. We maken ook gebruik van de expertise van Ellis van Liempt, zij is zwemdocent bij de Goudse Reddingsbrigade.

In het eerste zwem uur komt de jeugd, samen met hun eigen begeleider, leren we ze watervrij worden, drijven en al spelenderwijs volgen de zwemslagen tot ze hun A diploma of aangepast diploma halen.

In het tweede uur zwemmen de volwassenen die in meer of minder mate een beperking hebben, bijvoorbeeld door de gevolgen van een NAH (niet aangeboren hersenletsel). Zoals hiervoor al geschreven zijn wij fysiotherapeuten en werken bij Fysiovisiq Gouda, een groepspraktijk in gezondheidscentrum Bloemendaal. Sandra werkt er nu bijna 27 jaar en Michelle 23 jaar, beiden met veel plezier.

Sandra geeft naast haar werk ook Ouder en Kind gym en Actief bewegen voor dames bij de Gymnastiekvereniging TOOS in Waddinxveen.

Michelle is in haar vrije tijd aangesloten bij het IVN (Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid), werkgroep Scharrelkids. Hierbij worden kinderen en ouders/begeleiders gemotiveerd de natuur te ontdekken op hun eigen manier.

Nou dit was ons stukje en dan is nu het moment aangebroken om de pen door te geven..... En we geven de pen door aan **Tineke**, zij is sinds kort ook vrijwilliger bij het ISV zwemmen.

Groetjes Michelle en Sandra



<http://www.fysiovisiq.nl/>





### Puzzel 34.

EGYPT. KONING		FEITEN		PLAT- VLOERS		TEKEN VAN DE DIEREN- RIEM		VOGEL		PLAATS IN NOORD- BRABANT
LASTDIER		WERELDS		LANGZAAM				HAARVET		
				OVERIGENS						
SPAANS RIET						LEGER- KANTINE				
						TABAK				
TROPISCHE VRUCHT								VERBIN- DING		
			ENG. SCHRIJVER					WURG- SLANG		LOFLIED
			WIG							
DE HANDELING VAN BIEDEN	PAD- VINDSTER						PRATENDE VOGEL			
	PAPA						ROOMS- KATHOLIEK			
HAVENDAM					VLOER					
VREES						LOSPLAATS VAN SCHEPEN				

### Ledenadministratie.

#### De ISV-basis contributie voor 2024 wordt:

Volwassenen	€ 133,00	Zwemtoeslag	€ 100
Nieuwe Jeugdleden	€ 133,00	Extra sport	€ 25
Bestaande jeugdleden	€ 108,00	Bartoeslag voor TT-competitie	€ 25
		NTTB contributie	€ 74 *

\*Dit bedrag is voor rekening van ISV.

**! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2023 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar! (Voor het zwemmen 100 Euro per jaar)**



## Wij feliciteren.

### December

1-dec	Henrike Hoegee
3-dec	Lili Koot
13-dec	Tijn Rutjens
18-dec	Edwin Romijn
29-dec	Aiden Cheung

### Januari

2-jan	Lex Lakerveld
4-jan	Daniël Widera
5-jan	Jan van Hell
8-jan	Stella H. Verschut S.
10-jan	Angelique Runderkamp
17-jan	Barbara Monkel
20-jan	Klári Gáspár
23-jan	Riet Jongeneel
24-jan	Gerard den Hertog
26-jan	Niels van Eijk
31-jan	Tineke van Setten
31-jan	Coen Balvers

### Februari

1-feb	Peter Annotee
4-feb	Arie Thijs de Rek
7-feb	Wijnand van Gemeren
10-feb	Koos Baan
11-feb	Stephan Graalman
	Wilma Aantjes-
11-feb	Steenbergen
14-feb	Piet den Brok
16-feb	Lorijn Klinkenberg
18-feb	Jozef Mataheru
19-feb	Jantine Kaars
19-feb	Ria IJzerman
21-feb	Anja Stolwijk
23-feb	Samantha Mos
23-feb	Theo Lucas
24-feb	Anja Fasol
	Janneke Mulder-
25-feb	Groenendijk
26-feb	Hilde Verhagen

### Maart

2-mrt	Hamza Allaoui
8-mrt	Rebecca Stomphorst
13-mrt	Salim Bigirimana
15-mrt	Bep Bakkers
17-mrt	Frits Bakker
28-mrt	Fred van Setten
29-mrt	Frans van Luit
29-mrt	Kees Hoogerbrug
31-mrt	Chantal Romijn

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

In 2024 starten we weer met;

Dinsdag	2 januari	CVA sport en spel	17:00 uur
Woensdag	3 januari	Tafeltennis 50+	08:30 uur
Donderdag	4 januari	Badminton	19:00 uur
Vrijdag	5 januari	Kaarten en Sjoelen en Tafeltennis training	20:00 uur
Zaterdag	6 januari	Zwemmen	

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



## **Nawoord.**

NW: Dinsdag 12 december 2023: AFSCHIED

De CVA-groep oefent/de dinsdagavond onder leiding van Wilma en Sandra. Sinds een paar maanden zijn daar Stella en stagiaire David als instructeurs bijgekomen. De nieuwkomers zullen Sandra en Wilma gaan vervangen, want die stappen na meer dan 20 jaar op bij de CVA-groep per eind dit jaar.

Stella en David hebben al een tijdje meegedaan, meegedacht, meegelachen, en zullen de kar gaan trekken vanaf volgend jaar.

Dinsdag 12 december was het afscheid, Het volledige bestuur van ISV was ook aanwezig, en reikte na een woord van dank en afscheid aan de dames een aardig geitje uit. Daarna namen diverse CVA-ers de gelegenheid de vertrekkers te bedanken met een kadootje. We dronken nog koffie met wat lekkers. En daarmee werd de avond afgesloten.

't Gaat jullie goed, Wilma en Sandra!!

Ad Jansen





### Wie zijn wij?

ISV? Vereniging voor aangepast sporten en gezelligheid!

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

### Wat bieden wij?

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

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

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

### Onze geschiedenis

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

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

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

Wat kunt u bij ISV zoal doen?

### Badminton



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

### CVA-groep



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

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

Iedere week bieden we de deelnemers van deze groep verschillende sportactiviteiten, onder leiding van een fysiotherapeut. We starten het uur met een warming-up, zoveel mogelijk



aangepast aan iedere deelnemer. Daarna volgt een sport- of spelactiviteit, zoals trefbal, hockey, voetbal, volleybal of loopoefeningen. Er zijn deelnemers met weinig beperkingen, rolstoelers en ook mensen met spraakproblemen. We maken er een gezellig uur van, met na afloop een praatje en een drankje. Kom een keer kijken en meedoen!

### Ontspanning



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

### Tafeltennis



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

### Stoelengym



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

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

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

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

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

Wilt u ook lekker bezig zijn? Vindt u het fijn om te relaxen? Wilt u zich beter voelen? Elke maandag middag van 15:00 tot 16:00 uur zijn wij te vinden in ons clubhuis.

### Zwemmen



Op zaterdagochtend zwemmen we in het Groenhovenbad. Eerst een uur voor de kinderen, daarna een uur voor de volwassenen. Er is deskundige begeleiding en er zijn vrijwilligers die



meehelpen. Bij de kinderen is er voor ieder kind een ouder of begeleider. Het behalen van een zwemdiploma of –certificaat is mogelijk. Het laatste kwartier is er vrij zwemmen en spelen.

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

### **Overige**

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

### **Verhuur accommodatie**

Stichting Klubhuis ISV, opgericht in 1992, draagt zorg voor de exploitatie van de sportaccommodatie (sportzaal en het clubhuis). Voor het onderhoud hebben wij vrijwilligers. Als doelstelling heeft de stichting het ondersteunen van de gehandicaptensport in het algemeen en die van de ISV Gouda & Omstreken in het bijzonder. Dit doen wij door middel van de opbrengst van de verhuur en het verhuren van reclameborden in de sportzaal.

### **Nieuwsgierig geworden?**

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

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



RFIM nr. 806189782

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



AANMELDINGSFORMULIER ISV

Bezoekadres en postadres

Ridder van Catsweg 358  
2804 RS Gouda

T 0182-537726

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

KvK. nr. 40464258

IBAN:NL63INGB0003755308

BIC:INGBNL2A

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

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

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

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

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

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

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

\* Doorhalen wat niet van toepassing

**Opzegging** van het lidmaatschap kan alleen schriftelijk geschieden tegen het einde van het verenigingsjaar (verenigingsjaar loopt van januari t/m december) met in 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  
Ridder van Catsweg 358, 2804RS, Gouda