



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

37^e jaargang nr. 3, september 2019

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
StoelenYoga	donderdag	16:00 - 17:00

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

Zwemmen	zaterdag	Junioren	09:15 - 10:15
		Senioren	10:15 - 11:15



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

Kopij voor het clubblad inzenden naar:

Stephan Graalman: ledenadministratie@isvgouda.nl

De kopij voor het december nummer dient uiterlijk 20 december 2019 te zijn aangeleverd.



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

Inhoud

Voorwoord	pag. 4
Van de redactie	pag. 5
Van het bestuur	pag. 6
Gouda Niks mis mee	pag. 6
Contributie 2020	pag. 6
PCGH	pag. 7
VriendenLoterij	pag. 8
FaceBook	pag. 8
Van de sportsecties	pag. 9
Tafeltennis	pag. 9
Zwemmen	pag. 13
Yoga	pag. 15
CVA Sport en Spel	pag. 16
Ontspanning	pag. 17
Van de leden voor de leden	pag. 17
Een weekje zeilen	pag. 17
Rabobank Fietstocht	pag. 18
Geef de pen door	pag. 19
Gehandicapten P	pag. 19
Recepten	pag. 20
Puzzel 18	pag. 21
Ledenadministratie	pag. 21
Wij feliciteren	pag. 22
Agenda	pag. 22
Nieuwe leden	pag. 22
Nawoord	pag. 23
Wie we zijn en wat we doen	pag. 24
Aanmeldingsformulier	pag. 27

Voorwoord



Beste leden, vrijwilligers en belangstellenden,

De zomer van 2019 heeft mooie dagen gebracht. Zo heb ik dat zelf ook mogen ondervinden in juli, bij het volbrengen van alweer mijn 8^e Vierdaagse van Nijmegen. Daarnaast ben ik een mooi huwelijk aangegaan in de zomer met Hilde op een stralende zomerdag. Verder heb ik recent nog kunnen autoracen op Zandvoort op een prachtige

dag in september.

Het bestuur en de vrijwilligers hebben in die periode niet stilgezeten. De voorbereidingen moesten alweer worden getroffen voor een nieuw jaar sporten bij de ISV. Zo werden alle sporters wisselingen verwerkt en planningen gemaakt voor het seizoen. Zaken, waar de sporter normaliter weinig van merkt, maar die belangrijk zijn voor de organisatie binnen de ISV. Dank ook aan allen die ervoor blijven zorgen dat de accommodatie schoon en toegankelijk blijft.

Het ledental is vrijwel gelijk gebleven, hetgeen illustreert dat het sportaanbod goed aansluit op de vraag. Ingeval er wens is tot uitbreiding van het sportaanbod, hoor ik dat graag. Dan kunnen we spreken of wij een voorgestelde uitbreiding kunnen faciliteren. Wel dient vermeld dat we voor het zwemmen nog steeds te doen hebben met een wachtlijst, hetgeen wel een aanwijzing is voor de belangstelling.

In de zomerperiode konden activiteiten als klaverjassen, sjoelen en schaken gelukkig gewoon doorgaan. Dit illustreert de verbondenheid met de vereniging en elkaar. Het is achteraf een goede keuze gebleken om deze activiteiten in de zomer door te zetten.

Ook opvallend is de groeiende belangstelling voor de vereniging vanuit regionale instellingen en de gemeente. Het valt voor ons van de ISV, dan ook niet mee om een afvaardiging naar alle georganiseerde events te sturen. Daar waar we kunnen, proberen we zoveel mogelijk toch onze stem te laten horen.

De veiligheid van de sporters in het clubgebouw en sportzaal is van groot belang. Zo zijn er zichtbaar groot onderhoud en reparaties verricht, te denken aan de verlichting clubgebouw, noodverlichting, toegangsdeuren, groenvoorziening en tegelwerk toiletten. Komende periode zullen meer van dergelijke grote ingrepen worden ondernomen, hetgeen alleen maar valt te prijzen.

Ik wens iedereen heel veel plezier met sporten en recreatieve activiteiten.

Martin

Van de redactie

De zomerstop is voorbij en er wordt weer druk gesport. De 50+tafeltennissers en de yoga groep zijn tijdens de zomer doorgegaan en ook waren het, in de even weken op vrijdagavond, goed bezochte kaart- en sjoelavonden waarbij minimaal toch steeds 3 tafels bezet waren.

Het ophogen en opnieuw bestraten van de parkeerplaats heeft nogal wat vertraging opgelopen, maar uiteindelijk gaat men dan toch eind september beginnen met de werkzaamheden.

Gezien de technologische vooruitgang wordt er opnieuw bekeken of de verlichting in de sportzaal vervangen kan worden door ledverlichting en ook het plan voor zonnepanelen op het dak van onze accommodatie wordt weer uit de kast gehaald.

U hoort daar uiteraard meer over als de plannen daadwerkelijk gerealiseerd gaan worden.

De stoelenyoga groep neemt nog steeds toe in aantal deelnemers en binnenkort wordt de groep voortgezet met een nieuwe docent. Carolien Tuijthof die de groep vier jaar heeft geleid gaat verhuizen. Dat zal niet in de buurt zijn, want Gambia wordt haar nieuwe thuisland. Jantsje Dekker gaat het stokje overnemen van Carolien, in dit blad zal zij zich aan u voorstellen.

Ook bestaat er gezien de wachtlijst voor de jeugd en volwassenen, nog altijd veel animo voor het zwemmen. Terecht, want in ons waterrijke landje staat zwemles nog altijd op nummer één.

De tafeltennissers zijn begonnen aan de Najaarscompetitie, zoals elk jaar om deze tijd, Het complete wedstrijdschema vindt u in dit blad en de thuiswedstrijden vindt u ook terug in de agenda op onze website.

De CVA sport- en spelgroep werd op de eerste les na de vakantie goed bezocht, alhoewel er nog twee deelnemers met wat ongemakken thuis zitten en aan het revalideren zijn.

De badmintongroep was al vroeg gestart, eind augustus waren ze al weer te vinden in onze accommodatie.

Noteert u alvast donderdag 19 december, dan is er in de middag weer een Kerstworkshop in ons clubgebouw. U krijgt nog een aparte mailing tegen die tijd waarbij u zich kunt opgeven voor de workshop.

Wij wensen alle sporters en vrijwilligers een mooi en sportief begin van het nieuwe seizoen.

De redactie

Van het bestuur

"Gouda, Niks Mis Mee!" dag 12 oktober

Een fysieke beperking, rolstoel rijdend, blind, doof, reuma, darmproblemen en nog veel meer. Ook in Gouda leven veel mensen dagelijks met de gevolgen van een fysieke beperking. Dat is soms heel zichtbaar, maar soms ook niet. Weet de gemiddelde Gouwenaar hoe het is om te leven met een beperking? Vinden ze het zelig, of misschien eng of alleen maar lastig als er weer zo'n scootmobiel of rolstoel langs komt zoeven in de straten. En andersom vinden mensen met een beperking de valide mensen arrogant, vervelend dat ze geen rekening met toegankelijkheid, niet luisterend, ze niet als volwaardig benaderen, en alleen maar bezig met zichzelf.

Hierover zijn de GAB (Goudse Adviesraad voor mensen met een Beperking) en het DoePlatform van de SOG (Samenwerkende Ondernemersverenigingen Gouda) aan de praat gegaan, met een geweldig idee om op zaterdag 12 oktober een dag evenement te organiseren onder de naam "Gouda, Niks Mis Mee!" Er is tenslotte niks mis met Gouda! Een prachtige stad waar iedereen met elkaar mag wonen. Ook mensen met een fysieke beperking. Ook daar is 'niks mis mee!' Zij zijn niet hun fysieke beperking, maar ze zijn mensen met karakter, met verstand, met humor en met mogelijkheden. Beperkt en onbeperkt mogen er zijn in ons straatbeeld, in onze winkels en in onze huizen, maar vooral in elkaars harten. Op de 'Gouda, Niks Mis Mee!' dag willen we laten zien dat in Gouda een fysieke beperking je niet hoeft tegen te houden.

Het wordt een dag vol activiteiten in de straten van de binnenstad, vol demonstraties, informatie, muziek en plezier. Van rolstoeldansen, ervaringsparcoursen (wat je allemaal kunt in een rolstoel, als je blind of doof te bent), de rolstoelmaffia, sprekers zoals Vincent Bijlo en hopelijk Rick Brink (minister van gehandicaptenzaken) een informatiemarkt, spelletjes als koekhappen, zaklopen en natuurlijk veel muziek.

(© Goudsepost)

(ISV zal niet aanwezig zijn op deze dag, de zaterdag is nu eenmaal voor een groot deel bestemd voor onze jeugd- en volwassenzwemmers. Natuurlijk kunt u altijd een kijkje nemen en meedoen met de evenementen.)

De redactie

Contributie 2020

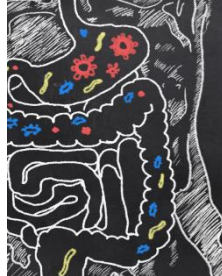
Het ISV-bestuur heeft besloten om de contributie voor 2020 niet te verhogen. Ook de NTTB bijdrage voor de tafeltennis competitiespelers zal in 2020 weer worden gecompenseerd door de vereniging.



PatiëntenContact Groene Hart

Op donderdagavond 7 november 2019 organiseert het Patiënten Contact Groene Hart* i.s.m. het Groene Hart Ziekenhuis een symposium met als onderwerp

Darmbacteriën (het microbioom) en hun invloed op chronische ziekten



Ziekteverwekkers, boosdoeners of juist waardevolle vrienden... Wat doen al die miljoenen bacteriën nu eigenlijk echt in je darmen? De laatste paar jaar is het microbioom – de bacteriebevolking in je darmen – een enorm populair onderwerp van onderzoek geworden.

Verschillende studies tonen aan dat de samenstelling van het microbioom in de darmen anders is bij mensen met een chronische aandoening, zoals inflammatoire darmziekte, astma, reuma, parkinson, multiple sclerose, kanker, diabetes etc.. Het is nog grotendeels onduidelijk op welke manieren het microbioom precies verschilt tussen zieke en gezonde mensen. Is het veranderde microbioom (deels) de oorzaak van de conditie, of juist het gevolg van de ziekte of de veranderde omstandigheden die daarmee samenhangen? En kunnen we er zelf iets aan doen?

Prof. Dr. Ir. Ger Rijkers, celbioloog, medisch immunoloog en hoogleraar Biomedical and Life Sciences komt deze avond meer vertellen over dit onderwerp. Uiteraard is er gelegenheid tot het stellen van vragen.

Tijd : 19.00-21.30 uur, donderdagavond 7 november 2019
Plaats : Zaal de Ridderhof, Groene Hart Ziekenhuis, Bleulandweg 10, Gouda
Kosten : Gratis
Opgeven : Verplicht (i.v.m. maximum capaciteit zaal) via www.pcgh.nl

Programma:

19.00 – 19.30 uur	Inloop met koffie en thee en informatiestands
19.30 – 19.35 uur	Welkom
19.35 – 20.30 uur	Presentatie door Prof.dr.ir Ger Rijkers
20.30 – 20.45 uur	Gelegenheid tot vragen uit de zaal
20.45 – 21.00 uur	'Kwiek', beweegprogramma o.l.v. Wilco van Wensveen, fysiotherapeut
21.00 – 21.15 uur	Presentatie van het project Living Library door Astrid van der Bas, Transmuraal Netwerk
21.15 – 21.30 uur	Sluiting met gelegenheid tot napraten.

*Aangesloten patiëntenverenigingen in het PCGH:

Borstkankervereniging Gouda; Diabetesvereniging Nederland, regio Gouda; Fibromyalgie en Samenleving (FES); Groene Hart Trimclub; ISV Gouda, Vereniging voor aangepast sporten; Harteraad; Longfonds; Multiple Sclerose Vereniging Zuid-Holland Oost; Reumavereniging Gouda e.o.; Sport.Gouda; Werkgroep Parkinsoncafé Groene Hart

Dit symposium wordt mede mogelijk gemaakt door het OndernemersfondsGouda

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.

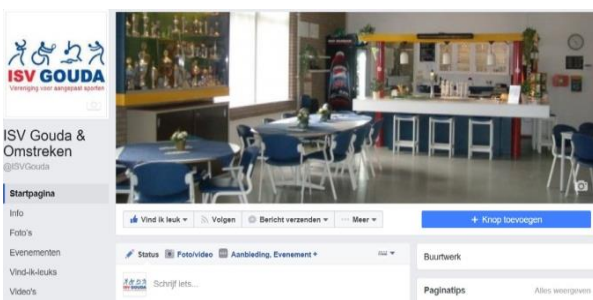
Een directe link naar de 'VriendenLoterij' vindt u op onze website www.isvgouda.nl.

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

Beste tafeltennissers,

Bij het uitkomen van dit nummer is de Najaarscompetitie alweer in volle gang. Als aanmoediging kan ik melden dat wij vanaf de Voorjaarscompetitie 2020 in nieuwe shirts en shorts zullen spelen.

Wij danken dit aan een nieuwe sponsor. Zodra het nieuwe tenue binnen laat ik meer weten.

Groeten, Peter

Wedstrijdschema Najaarscompetitie 2019

4e klasse - Poule N

51104	DO	12 sep	19:45	Tavernie 3	-	ATTC Evo-Repro 4
51105	DO	12 sep	20:00	TaLaNi 3	-	Vriendenschaar 7
51106	DO	12 sep	20:00	Reeuwijk 1	-	ISV GOUDA 1
51107	MA	16 sep	20:00	ATTC Evo-Repro 4	-	Vriendenschaar 7
51108	MA	16 sep	20:00	ISV GOUDA 1	-	TaLaNi 3
51109	DO	19 sep	20:00	Reeuwijk 1	-	Tavernie 3
51110	MA	23 sep	20:00	ISV GOUDA 1	-	ATTC Evo-Repro 4
51111	DO	26 sep	20:00	TaLaNi 3	-	Reeuwijk 1
51112	VR	27 sep	20:00	Vriendenschaar 7	-	Tavernie 3
51101	MA	30 sep	20:00	ATTC Evo-Repro 4	-	TaLaNi 3
51103	MA	30 sep	20:00	ISV GOUDA 1	-	Tavernie 3
51102	VR	04 okt	20:00	Vriendenschaar 7	-	Reeuwijk 1
51113	MA	07 okt	20:00	ATTC Evo-Repro 4	-	Reeuwijk 1
51114	DO	10 okt	19:45	Tavernie 3	-	TaLaNi 3
51115	VR	11 okt	20:00	Vriendenschaar 7	-	ISV GOUDA 1
51118	WO	16 okt	19:45	Tavernie 3	-	ISV GOUDA 1
51116	DO	17 okt	20:00	TaLaNi 3	-	ATTC Evo-Repro 4
51117	DO	17 okt	20:00	Reeuwijk 1	-	Vriendenschaar 7
51119	MA	28 okt	20:00	ATTC Evo-Repro 4	-	Tavernie 3
51121	MA	28 okt	20:00	ISV GOUDA 1	-	Reeuwijk 1
51120	VR	01 nov	20:00	Vriendenschaar 7	-	TaLaNi 3
51123	DO	14 nov	20:00	TaLaNi 3	-	ISV GOUDA 1
51124	DO	14 nov	19:45	Tavernie 3	-	Reeuwijk 1
51122	VR	15 nov	20:00	Vriendenschaar 7	-	ATTC Evo-Repro 4
51125	MA	18 nov	20:00	ATTC Evo-Repro 4	-	ISV GOUDA 1
51127	WO	20 nov	19:45	Tavernie 3	-	Vriendenschaar 7
51126	DO	21 nov	20:00	Reeuwijk 1	-	TaLaNi 3
51130	MA	25 nov	20:00	ISV GOUDA 1	-	Vriendenschaar 7
51128	DO	28 nov	20:00	Reeuwijk 1	-	ATTC Evo-Repro 4
51129	DO	28 nov	20:00	TaLaNi 3	-	Tavernie 3

Team	Wedstrijd adres	Postcode	Plaats	Tel. zaal
Tavernie 3	Torenstraat 2	4243 JA	NIEUWLAND	0183-351561
Vriendenschaar 7	Groen van Prinsterersnlg 48-B	2805 TE	GOUDA	0182-761841
TaLaNi 3	Waterlinie 1	2965 CC	NIEUWPOORT	06-24135169
Reeuwijk 1	Overtoom 8-A	2811 LH	REEUWIJK	
ISV GOUDA 1	Ridder van Catsweg 693-(358)	2804 RR	GOUDA	0182-537726
ATTC Evo-Repro 4	Marsdiep 7	2401 XA	ALPHEN AAN DEN RIJN	06-40256404

6e klasse poule H

73105	DI	10 sep	20:00	Docos 12	-	ATTC Evo-Repro 12
73104	DO	12 sep	20:00	TZM 3	-	S '70 4
73106	VR	13 sep	20:00	ISV GOUDA 3	-	Vriendenschaar 9
73107	MA	16 sep	20:15	S '70 4	-	ATTC Evo-Repro 12
73108	VR	20 sep	20:00	Vriendenschaar 9	-	Docos 12
73109	VR	20 sep	20:00	ISV GOUDA 3	-	TZM 3
73111	DI	24 sep	20:00	Docos 12	-	ISV GOUDA 3
73110	VR	27 sep	20:00	Vriendenschaar 9	-	S '70 4
73112	VR	27 sep	20:00	ATTC Evo-Repro 12	-	TZM 3
73101	MA	30 sep	20:15	S '70 4	-	Docos 12
73102	VR	04 okt	20:00	ATTC Evo-Repro 12	-	ISV GOUDA 3
73103	VR	04 okt	20:00	Vriendenschaar 9	-	TZM 3
73113	MA	07 okt	20:15	S '70 4	-	ISV GOUDA 3
73114	DO	10 okt	20:00	TZM 3	-	Docos 12
73115	VR	11 okt	20:00	ATTC Evo-Repro 12	-	Vriendenschaar 9
73116	DI	15 okt	20:00	Docos 12	-	S '70 4
73118	DO	17 okt	20:00	TZM 3	-	Vriendenschaar 9
73117	VR	18 okt	20:00	ISV GOUDA 3	-	ATTC Evo-Repro 12
73119	MA	28 okt	20:15	S '70 4	-	TZM 3
73120	VR	01 nov	20:00	ATTC Evo-Repro 12	-	Docos 12
73121	VR	01 nov	20:00	Vriendenschaar 9	-	ISV GOUDA 3
73123	DI	12 nov	20:00	Docos 12	-	Vriendenschaar 9
73124	DO	14 nov	20:00	TZM 3	-	ISV GOUDA 3
73122	VR	15 nov	20:00	ATTC Evo-Repro 12	-	S '70 4
73125	MA	18 nov	20:15	S '70 4	-	Vriendenschaar 9
73127	DO	21 nov	20:00	TZM 3	-	ATTC Evo-Repro 12
73126	VR	22 nov	20:00	ISV GOUDA 3	-	Docos 12
73129	DI	26 nov	20:00	Docos 12	-	TZM 3
73128	VR	29 nov	20:00	ISV GOUDA 3	-	S '70 4
73130	VR	29 nov	20:00	Vriendenschaar 9	-	ATTC Evo-Repro 12

Team	Wedstrijd adres	Postcode	Plaats	Tel. zaal
Docos 12	Hoge Morsweg 201	2332 RX	LEIDEN	071-5767188
Vriendenschaar 9	Groen van Prinsterersnagl 48-B	2805 TE	GOUDA	0182-761841
ISV GOUDA 3	Ridder v Catsweg 693-(358)	2804 RR	GOUDA	0182-537726
ATTC Evo-Repro 12	Marsdiep 7	2401 XA	ALPHEN AAN DEN RIJN	06-40256404
S '70 4	Bateweg 78	2481 AN	WOUBRUGGE	0172-519288
TZM 3	Raadhuisstraat 40	2751 AW	MOERKAPELLE	079-5931569

6e klasse - Poule I

74106	MA	09 sep	20:00	ISV GOUDA 2	-	Flamingo's 3
74105	DI	10 sep	20:00	Docos 11	-	TOV 7
74104	VR	13 sep	20:00	Scylla 8	-	ATTC Evo-Repro 13
74107	MA	16 sep	20:00	ATTC Evo-Repro 13	-	TOV 7
74109	MA	16 sep	20:00	ISV GOUDA 2	-	Scylla 8
74111	DI	24 sep	20:00	Docos 11	-	ISV GOUDA 2
74112	DI	24 sep	20:00	TOV 7	-	Scylla 8
74110	VR	27 sep	20:00	Flamingo's 3	-	ATTC Evo-Repro 13
74101	MA	30 sep	20:00	ATTC Evo-Repro 13	-	Docos 11
74102	DI	01 okt	20:00	TOV 7	-	ISV GOUDA 2
74103	VR	04 okt	20:00	Flamingo's 3	-	Scylla 8
74113	MA	07 okt	20:00	ATTC Evo-Repro 13	-	ISV GOUDA 2
74115	DI	08 okt	20:00	TOV 7	-	Flamingo's 3
74114	VR	11 okt	20:00	Scylla 8	-	Docos 11
74117	MA	14 okt	20:00	ISV GOUDA 2	-	TOV 7
74116	DI	15 okt	20:00	Docos 11	-	ATTC Evo-Repro 13
74118	VR	18 okt	20:00	Scylla 8	-	Flamingo's 3
74108	VR	25 okt	20:00	Flamingo's 3	-	Docos 11
74119	MA	28 okt	20:00	ATTC Evo-Repro 13	-	Scylla 8
74120	DI	29 okt	20:00	TOV 7	-	Docos 11
74121	VR	01 nov	20:00	Flamingo's 3	-	ISV GOUDA 2
74122	DI	12 nov	20:00	TOV 7	-	ATTC Evo-Repro 13
74123	DI	12 nov	20:00	Docos 11	-	Flamingo's 3
74124	VR	15 nov	20:00	Scylla 8	-	ISV GOUDA 2
74125	MA	18 nov	20:00	ATTC Evo-Repro 13	-	Flamingo's 3
74126	MA	18 nov	20:00	ISV GOUDA 2	-	Docos 11
74127	VR	22 nov	20:00	Scylla 8	-	TOV 7
74128	MA	25 nov	20:00	ISV GOUDA 2	-	ATTC Evo-Repro 13
74129	DI	26 nov	20:00	Docos 11	-	Scylla 8
74130	VR	29 nov	20:00	Flamingo's 3	-	TOV 7

Team	Wedstrijd adres	Postcode	Plaats	Tel. zaal
Flamingo's 3	A Gerridsz de Vrijestr 1	2806 SP	GOUDA	06-24260437
TOV 7	Nieuwe Zeeweg 73	2202 HA	NOORDWIJK ZH	06-82003806
Docos 11	Hoge Morsweg 201	2332 RX	LEIDEN	071-5767188
ISV GOUDA 2	Ridder van Catsweg 693-(358)	2804 RR	GOUDA	0182-537726
ATTC Evo-Repro 13	Marsdiep 7	2401 XA	ALPHEN AAN DEN RIJN	06-40256404
Scylla 8	Voorschoterweg 6-F	2324 NE	LEIDEN	071-5763178

Trio 5e klasse - Poule F

47206	MA	09 sep	20:00	TOP 4	-	ISV GOUDA 1
47205	DO	12 sep	20:15	Papendrecht 9	-	Alexandria '66 9
47204	VR	13 sep	20:00	Flamingo's 2	-	Vriendenschaar 10
47208	MA	16 sep	20:00	ISV GOUDA 1	-	Papendrecht 9
47209	MA	16 sep	20:00	TOP 4	-	Flamingo's 2
47207	VR	20 sep	20:00	Vriendenschaar 10	-	Alexandria '66 9
47210	MA	23 sep	20:00	ISV GOUDA 1	-	Vriendenschaar 10
47211	DO	26 sep	20:15	Papendrecht 9	-	TOP 4
47212	VR	27 sep	20:00	Alexandria '66 9	-	Flamingo's 2
47203	MA	30 sep	20:00	ISV GOUDA 1	-	Flamingo's 2
47201	VR	04 okt	20:00	Vriendenschaar 10	-	Papendrecht 9
47202	VR	04 okt	20:00	Alexandria '66 9	-	TOP 4
47213	VR	11 okt	20:00	Vriendenschaar 10	-	TOP 4
47214	VR	11 okt	20:00	Flamingo's 2	-	Papendrecht 9
47215	VR	11 okt	20:00	Alexandria '66 9	-	ISV GOUDA 1
47217	MA	14 okt	20:00	TOP 4	-	Alexandria '66 9
47216	DO	17 okt	20:15	Papendrecht 9	-	Vriendenschaar 10
47218	VR	18 okt	20:00	Flamingo's 2	-	ISV GOUDA 1
47221	MA	28 okt	20:00	ISV GOUDA 1	-	TOP 4
47219	VR	01 nov	20:00	Vriendenschaar 10	-	Flamingo's 2
47220	VR	01 nov	20:00	Alexandria '66 9	-	Papendrecht 9
47223	DO	14 nov	20:15	Papendrecht 9	-	ISV GOUDA 1
47222	VR	15 nov	20:00	Alexandria '66 9	-	Vriendenschaar 10
47224	VR	15 nov	20:00	Flamingo's 2	-	TOP 4
47226	MA	18 nov	20:00	TOP 4	-	Papendrecht 9
47225	VR	22 nov	20:00	Vriendenschaar 10	-	ISV GOUDA 1
47228	MA	25 nov	20:00	TOP 4	-	Vriendenschaar 10
47230	MA	25 nov	20:00	ISV GOUDA 1	-	Alexandria '66 9
47229	DO	28 nov	20:15	Papendrecht 9	-	Flamingo's 2

Team	Wedstrijd adres	Postcode	Plaats	Tel. zaal
Flamingo's 2	A Gerridsz de Vrijestr 1	2806 SP	GOUDA	06-24260437
Vriendenschaar 10	Groen van Prinsterersnagl 48-B	2805 TE	GOUDA	0182-761841
Alexandria '66 9	Tattistraat 25	3066 CE	ROTTERDAM	010-2024618
Papendrecht 9	Pieter Zeemanlaan 39	3356 BR	PAPENDRECHT	06-44591150
ISV GOUDA 1	Ridder van Catsweg 693-(358)	2804 RR	GOUDA	0182-537726
TOP 4	Julianalaan 65	2851 XH	HAASTRECHT	0182-501350

Zwemmen



Voor velen van ons zitten de vakanties er weer op. De scholen zijn weer begonnen. Het werk is weer van start gegaan en als je voor de vakantie al genoot van een AOW- of pensioenvakantie dan is er voor deze zwemmers niets veranderd. Hopelijk ben je lekker uitgerust en heb je genoten van de natuur, heb je gewandeld door de bossen, in de bergen of in een stad. En ook niet onbelangrijk als je bij het zwemmen zit: heb je een frisse duik genomen in zee of zwembad.

Toen het vorige clubblad uitkwam moesten nog veel jeugdleden opgaan voor hun diploma. Over Daniel hadden we al geschreven, dat hij op 8 juni 2019 zijn A-diploma had gehaald. Twee weken later, op 22 juni 2019 ging Tijmen op voor zijn 'Kikker Zilver' en Onno voor zijn 'Kikker Brons'. En ja hoor allebei zijn ze een stapje verder. Blij waren we dat we beide 'heren' konden feliciteren met hun diploma.

Op zaterdag 29 juni 2019 zwommen de meeste jeugdleden af en dat was te merken ook. De bankjes zaten vol met familieleden, papa's, mama's, opa's, oma's en broertjes en zusjes. Natuurlijk waren de af zwemmers een beetje zenuwachtig en gespannen. En wat waren ze blij dat we ze aan het einde van de les allemaal een diploma konden overhandigen.



Selma had haar 'Goudvis' diploma, Omar zijn 'Walvis' diploma en Hugo zijn 'Maanvis' diploma. Een 'Teddy Beer zilver' diploma gingen er naar Oona, Salim en Karlijn. Een echt 'Kikker Goud Super Plus' diploma naar Mehmet.

En dan waren er Coen, Inky, Myrthe die hun A-diploma haalden. Ikram en Lincy behaalden hun 'van A naar B' diploma.

Allemaal van harte gefeliciteerd.

Jullie hebben er allemaal hard voor gewerkt of nog beter gezegd hard voor gezwommen. Jullie mogen allemaal trots zijn op deze prestatie en geef je zelf maar een schouderklopje.



In het tweede uur waren er 4 jeugdleden die een voor een afstandsbrevet zwommen: Matthijs, Aimen, Jonah en Eveline. De afgelegde afstanden na een uurtje zwemmen varieerden van 500 meter tot 1300 meter. Ook jullie mogen trots zijn op deze prestatie.

En het aantal baantjes dat ze zwommen werd bijgehouden door Jantine. Zij was zeer geconcentreerd en ze kon bijna 200 streepjes turven (en dat staat voor 200 baantjes). Bedankt Jantine.



Zoals eerder al gezegd is het zwemseizoen 2019 / 2020 na de vakantie in september weer begonnen. Van Inky hebben we te horen gekregen dat ze stopt met zwemmen. Omdat ze nog lid is voor het hele jaar is er nog een kans dat we haar een keer zien. Bij het tweede uur mochten we na de vakantie Niels verwelkomen. Welkom Niels en we hebben het gevoel dat je je als een vis in het water voelt bij ISV zwemmen. Maar dat kan ook bijna niet anders. Sandra is weer gestart met aquajogging en op zaterdag 14 september 2019 zagen we hoe er in het water aqua-oefeningen werden gedaan op de muzikale wals klanken van Andre Rieu.



Nog wat foto 's van het afzwemmen en het afstand zwemmen. Jonah trekt zijn baantjes voor het afstand zwemmen. Onder toezien oog van zijn trouwe fan, trainer en coach oftewel zijn vader.

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

Yoga



Met veel plezier wil ik mij voorstellen als de nieuwe Stoel yogadocente.

In Augustus jl. heb ik mijn Certificaat behaald en een week erna werd ik gevraagd om de stoel yogagroep les te geven. Ik ben gediplomeerd yogadocente en geef al 27 jaar Hatha-Yogalessen in mijn Praktijk Paracelsus aan de Westhaven in Gouda. Ik heb nog een aantal leerlingen die 27 jaar geleden al heel jong bij mij zijn begonnen met yogales.

In 1999 ben ik uit het Voortgezet Onderwijs gestapt, waar ik Muziek, Dans en Drama en Yogalessen gaf. Mijn opleiding heb ik aan het Kon. Conservatorium te Den Haag gevolgd. Het lesgeven is mijn lust en mijn leven.

In 2005 ben ik afgestudeerd aan de Homeopathie Academie als Klassiek Homeopaat en nog later heb ik mijn Opleiding gevolgd Darmtherapie, Voedingsconsulente en nog veel meer disciplines.

Dit heeft mijn Yogalessen een geheel andere kleur gegeven: ik kan zo nodig, leerlingen helpen in mijn Praktijk met o.a. adviezen over voeding te geven, maar ook kan ik andere ontspanningswegen aanbieden of andere soorten yoga zoals Mindfulness yoga en Meridiaan yoga.

In 2017 heb ik voet-ontspanningsmassage opleidingen gevolgd en reflexologie van uit de TCM: de Chinese Geneeskunde.

Dat is fijn want mensen die in een rolstoel zitten kunnen soms geen voetreflex krijgen maar wel hand/arm reflexologie en gelaatsmassage.

Wat ik heel leuk heb gevonden is de Opleiding: Karakteranalyse middels Voetdiagnostiek en dat gaat over wat je talenten en wat je evt. blokkades zijn. Dat vertelt de voet namelijk. Daar heb ik zelf heel veel aan gehad.

Mijn specialisaties zijn: Tinnitus/oorsuizen en Yoga voor Kankerpatiënten.

Ik heb zelf kanker gehad en dat is een eenzame weg om te gaan.

Ik studeer nu Frans om lessen in deze taal aan Brugklassers te kunnen geven

Ik ben dol op leren en om nieuwe mensen te leren kennen.

Mijn doel is om mensen weer het leven te laten vieren als ze mij vragen om hen een tijdje te begeleiden, tot ze het zelf weer kunnen.

Ik hoop dat Stoelyoga mag bijdragen tot meer mobiliteit en pijn vermindering, maar ook tot meer verbinding met elkaar en elkaar bijstaan, want yoga betekent: verbinding.

Jantsje Dekker

www.paracelsusgouda.nl

www.klassiekehomeopathiegouda.nl

www.massage-gouda.nl

www.vitaliteitenkanker.nl

**NATIONALE STOELYOGADAG IN SAMENWERKING MET DE HARTSTICHTING
OP ZONDAG 13 OKTOBER 2019: Van 11-12 uur.**

STOELYOGA VOOR HET GOEDE DOEL IN PRAKTIJK PARACELSUS TE GOUDA VAN JANTSJE DEKKER.

De nationale Stoel yoga dag en de Hartstichting slaan de handen ineen.

Beiden bevorderen zij een gezond hart: de stoelyoga oefeningen als preventie en herstel en om te kunnen blijven bewegen, de hartstichting door verder wetenschappelijk onderzoek naar hart en vaatziekten.

Om dit te kunnen doen is veel geld nodig.

Door heel Nederland organiseren daarom yogadocenten een Stoelyogales op deze dag.

Ik interesseer me voor de hartklachten bij vrouwen, die anders zijn dan die bij mannen. Daarom doe ik mee aan deze dag en geef ik een Stoelyogales, waar iedereen welkom is: gezond, zwak, sterk, jong of oud, of bewegingsbeperkt.

Elke deelnemer betaalt 5 euro. Dit bedrag wordt gedoneerd aan de Hartstichting. Wilt u meer bijdragen: heel graag. Wel graag 5 euro met gepast geld betalen.

Neemt u zoveel mogelijk mensen mee!

Waarom Stoelyoga?

- Verbetert je zithouding
- Stimuleert de bloedsomloop
- Je werkt aan spieren en gewrichten en balans.
- Je neemt een moment om je energie te mobiliseren en stress te minderen

En het is mogelijk mee te doen als je beperkt bent in je bewegingen.

Hoe oud je ook bent: je kunt altijd meedoen en je hoeft je zelfs niet te verkleden of een matje mee te nemen.

Aanmelden vóór 8 Oktober bij Jantsje Dekker, Westhaven 54 2801pm te Gouda.

[Tel:0182-584053](tel:0182-584053) Spreekt u vooral in en kijkt u op de site van de hartstichting voor verdere info: evenementen voor dehartstichting.nl/team/stoelyoga-in-gouda.nl

www.paracelsusgouda.nl

www.vitaliteitenkanker.nl

www.klassiekehpmeopathiegouda.nl

www.massage-gouda.nl

CVA sport en spel

Beste lezer,

Vorig seizoen is weer goed en gezellig verlopen en afgesloten met deelname aan de BBQ van het ISV. Peter heeft hier afscheid genomen van onze sportgroep en met Jan en 2 van zijn dochters hebben we, na lange afwezigheid, even kunnen bijpraten.

Na een altijd te korte, maar lekker rustige, zomer zonder bemoeienis van ons (Wilma en Sandra), hebben de meeste deelnemers van de CVA sportgroep zich toch op dinsdag 3 september weer allemaal gemeld voor het nieuwe seizoen!

We hebben afgetrapt door bij te praten over de mooie zomer en ieders belevenissen, waarna we de spieren en gewrichten weer soepel hebben gemaakt met afgelopen week het eerste pittige potje zithockey. Wij zitten er weer lekker in!!

Helaas moeten we toch Jan en ook Gijs missen. We wensen hen veel voorspoed wat betreft hun gezondheid.

Wij hopen op een sportief, mooi en gezond nieuw seizoen!

Tot ziens! Wilma en Sandra

Ontspanning

De data voor het vierde kwartaal 2019.

13, 27 september
11, 25 oktober
8, 22 november
6, 12 december

Inschrijfgeld per avond: € 2,--.

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



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

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

Wij zijn als volgt te bereiken:

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

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

Spelletjes?

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

Van de leden voor de leden

Een weekje zeilen

SailWise is een organisatie die inmiddels al meer dan 40 jaar bestaat en watersportactiviteiten aanbiedt voor mensen met een beperking. Onder het motto 'normaal wat normaal kan, en speciaal wat speciaal moet', wordt een uitdagend watersportprogramma samen met de deelnemers ontwikkeld. Wij vinden het belangrijk dat iedereen kan watersporten en dat iemand met een beperking niet meer betaald dan iemand zonder beperking. Het organiseren van watersportactiviteiten voor mensen met een beperking zorgt voor veel meerkosten. Met sponsoring en inkomsten van de webshop wordt een deel van de meerkosten gedekt.

Met de juiste aanpassingen kan iedereen (leren) watersporten. De ene keer grensverleggend, de andere keer genieten van zon, wind en water en de mooie omgeving. Niets moet, alles kan. SailWise beschikt over vier accommodaties met eigen mogelijkheden en vaarprogramma voor een mooie zeilvakantie. Kies met catamaran Beatrix voor het échte zeilen in Friesland of kom genieten in onze aangepaste vakantiewoningen in watersportcentrum It Sailhûs. Kies je

juist liever voor het ruime sop? Ga dan mee met tweemastklipper Lutgerdina. Op watersporteiland Robinson Crusoe maak je - middenin de Loosdrechts plassen - kennis met alle vormen van watersporten.

Zelf ga ik al sinds 1986 een of tweemaal per jaar mee met de Lutgerdina. Dit schip is gebouwd in 1897 als vrachtzeilschip. Het is 34m lang en ca 6m breed. De vrouw van de schipper heette Gerdina en lut betekend klein. SailWise is eigenaar sinds eind jaren 70 van de vorige eeuw en de thuishaven is Enkhuizen.

Het vaargebied is voornamelijk IJsselmeer, Waddenzee met eilanden en Friesland. In het verleden is men verschillende jaren ook een aantal weken naar Denemarken geweest, maar de regels waaraan men tegenwoordig moet voldoen, zijn zodanig dat het praktisch niet meer mogelijk is.

Dit voorjaar heeft de Lutgerdina een aantal weken gevaren vanuit Hellevoetsluis. De route daarnaartoe gaat dan via het IJsselmeer naar Amsterdam. Omdat men in Amsterdam een aantal bruggen moet passeren (waaronder ook de spoorbrug) dient dit 's-nachts te gebeuren via de zgn. staande mast route. De tocht gaat vervolgens via Haarlem, Gouda en Dordrecht met eventueel nog een plek naar Hellevoetsluis.

Begin mei heb ik een week meegemaakt met vertrek uit Hellevoetsluis. De overnachtingplaatsen waren achtereenvolgens ankeren bij het eiland Tiengemeten, Zierikzee, Veere, Yerseke, Stampersplaat (recreatie-eiland in de Grevelingen) en Willemstad. De laatste dag weer terug naar Hellevoetsluis. Het was een mooie, maar koude week.

Peter de Jong.



Rabobank Fiets- en wandeltocht

Door velerlei factoren is er dit jaar niet meegedaan aan de jaarlijkse Rabobank fietstocht. De datum lag niet lekker, er waren mensen op vakantie, er waren ziektegevallen en de communicatie was niet optimaal.

We gaan het volgend jaar gewoon opnieuw proberen.

Geef de pen door

Beste mensen,

Voor deze uitgave van ons clubblad, heb ik de eer om een stukje te schrijven onder de rubriek geef de pen door.

Inmiddels ben ik dertien jaar lid van ISV en fervent fan van zwemmen en praten. Beide bezigheden doe ik in de kuip. In 2006 ben ik begonnen in de "Trefkuil" en inmiddels alweer 6 jaar in het "Groenhovenbad". Tjonge waar blijft de tijd. Veel mensen zien komen en even zoveel weer zien gaan. Aan de een meer dan de ander maar toch mooie herinneringen. Ik zwem vanaf het begin met mijn zoon Bas die als persoonlijk begeleider mij bijstaat. Van de Trefkuil herinner ik mij het aftandse liftje waarmee ik met veel gepiep en geknars te water werd gelaten en na afloop er weer uit. Ook herinner ik mij dat ik in een jolige bui mijn zoon onder water duwde, maar al gauw bleek dat het niet mijn zoon maar mede ISV-er was. Gelukkig heeft de persoon het overleefd maar het duurde wel even voordat alle commotie weer was weggeëbd.

En dan niet te vergeten de trainer die, de meer sportievere ISV-ers, met de nodige instructie naar hogere prestaties probeerde te krijgen. En wie herinnert zich uit de Trefkuil tijd niet de legendarisch vraagbaak in de hoek van het bad. Goeroe, Nestor, wijsgeer of hoe je hem ook noemen wil, die altijd de tijd had voor een praatje, discussie of verhandeling over een actueel onderwerp. Tijd had hij inderdaad want aan het begin zwom hij één heen en aan het eind één baan terug. Ja zonder het verleden te verheerlijken of vast te houden aan de leus dat het oude altijd beter was, hadden we in het oude bad toch mooie onvergetelijke momenten.

En nu dan Groenhovenbad. Echt wennen was dat. Geen gepiep als je het water in gaat, apparatuur en faciliteiten zijn up-to-date. In het begin was er discussie over de diepte van het bad, omdat de bodem van ons nieuwe onderkomen hoogte instelbaar is. Maar in goed overleg hadden we al snel de juiste instelling te pakken. Hardnekkiger is de discussie over de breedte van het bad. Veel voorkomend euvel is dat bij het afronden van een baan het bad veelal te smal blijkt te zijn. Hoezo, vraag je je af, wel dat komt eenvoudig door het feit dat er een aanzienlijk deel ISV-ers kantklever zijn.

Beppen, leuteren, ouwenelen in plaats van zwemmen geeft een tekort aan hangplekken. Dat tekort aan hangplekken zorgt dan weer voor groepsvorming in het midden van het bad van degenen die het hoofd makkelijk boven water kunnen houden. Deze middenklassers zorgen dan voor opstoppen waardoor je met slalommen aan de overkant moet zien te komen. Dit fenomeen leidt dan weer tot een aanzienlijke verlenging van de af te leggen weg naar de overkant. Wat dan weer de verbazende uitroepen geeft dat het bad in een week tijd, zonder sporen van een verbouwing minstens een meter langer geworden is sinds de vorige week. Al met al was het vroeger misschien toch beter, maar nu is het met al die extra's veel gezelliger. Ik hoop dat ik nog lang met deze club op zaterdagmorgen kan blijven zwemmen. Tot slot wil ik de pen doorgeven aan Marcel die pas verhuisd is naar Waddinxveen en daarmee waarschijnlijk wel een goed verhaal heeft.

Jan van Hell

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 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.

Crispy Chicken salad 4p Een heerlijke maaltijdsalade voor een nazomeravond.

Crispy Chicken salad

- 5 eieren
- 3 el maïzena
- 400 g kipfilet
- olijfolie om in te bakken
- 4 sneetjes donkerbruin brood
- 1 teentje knoflook
- 200 g haricots verts
- 250 g cherrytomaten
- 1 krop ijsbergsla

Ansjovisdressing

- 1 blikje ansjovis
- 4 el halvanaise
- 2 el witte wijnazijn

Eieren

- Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook en kook 4 eieren in circa 8 minuten hard.
- Giet de eieren af en spoel ze koud. Pel de eieren en halveer ze in de lengte.

Crispy chicken

- Kluts het overgebleven ei in een kom. Strooi de maïzena op een bordje.
- Snijd de kip in reepjes. Wentel de kip door het ei en vervolgens door de maïzena.
- Verhit een ruime scheut olie in een pan en bak de kip in circa 6 minuten goudbruin en gaar. Haal de kip uit de pan en laat uitlekken op een bordje met keukenpapier

Croutons

- Snijd het brood in dobbelsteengrootte.
- Verhit een scheutje olie in een pan en bak het brood in circa 4 minuten goudbruin en krokant.
- Pel en snijd de knoflook fijn. Voeg de knoflook toe aan de pan en bak nog circa 2 minuten mee.
- Schep de croutons op een bordje met keukenpapier.

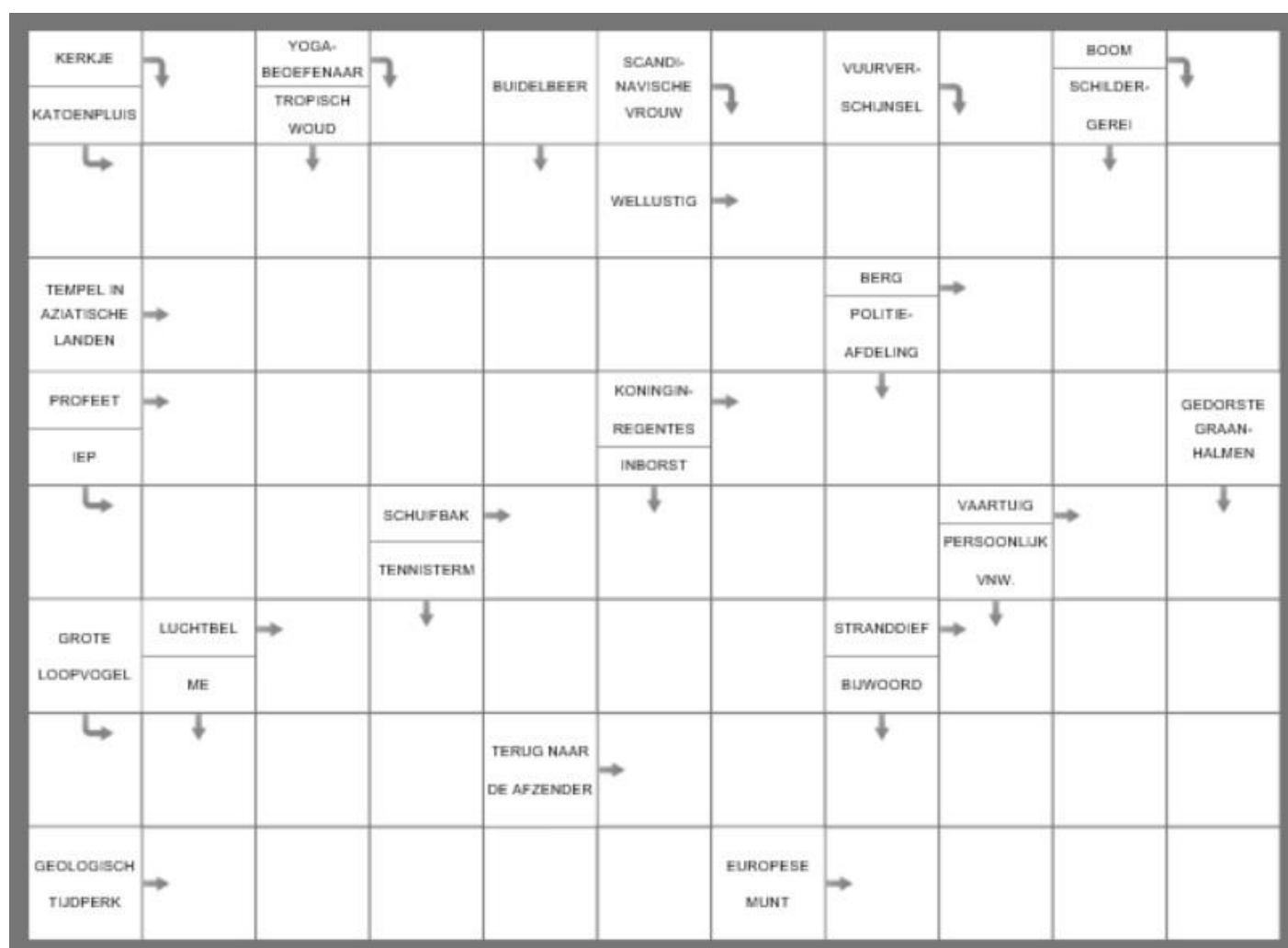
Salade

- Verwijder de uiteindes van de haricots verts. Kook de haricots verts in circa 5 minuten beetgaar. Giet af en spoel koud.
- Halveer de cherrytomaten.
- Snijd de krop ijsbergsla in de lengte door vieren. Verwijder de kern en snijd de ijsbergsla in reepjes.

Ansjovisdressing

- Giet de ansjovis af.
- Pureer de ansjovis, halvanaise en de witte wijnazijn in een hoge kom met de staafmixer tot een dressing. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Puzzel 18



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

Ledenadministratie

De ISV-basis contributie voor 2019 is:

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

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

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

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

~~~~~

## De ISV-basis contributie voor 2020 wordt:

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

\*- Verhoging door de NTTB (Nederlandse Tafeltennis Bond) vastgesteld voor 2020 is nog niet bekend.

## Wij feliciteren

### september

1-sep Hans Verschut  
3-sep Han Kamperman  
13-sep Fred van Roijen  
14-sep Cynthia van der Winden  
15-sep Paula Christiaanse  
22-sep Cora Boxma  
25-sep André Melkert  
26-sep Thomas Zoutendijk  
30-sep Henk Annotee

### oktober

4-okt Corrie Blok  
8-okt Anneke Donk-de Graaf  
15-okt Erwin Marco Zoutendijk

### november

2-nov Mehmet Elis  
8-nov Jolanda Marcus  
8-nov Martin Haighton  
12-nov Peter Veth  
22-nov Sandra de Klerk  
25-nov Jaap den Daas  
26-nov Mizher Alhashimi

### december

3-dec Karin de Gruijl  
3-dec Lili Koot  
12-dec Daan Gibbon  
13-dec Ikram Saoudi  
14-dec Omar Bouysaghoine

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

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

## Nieuwe leden:

Zwemmen: Niels van Eijk (2<sup>e</sup> uur.)

*Welkom en veel plezier bij uw vereniging*



## Nawoord

Ja, da's waar ook. Ik zou het nawoord doen. Waar kan ik het over hebben?

Ik was afgelopen zaterdag, als vrijwilligster, weer eens bij het totale zwemprogramma van ISV. Het eerste uur zwemmen met o.a. Daniel en Myrthe. Vorig seizoen haalden zijn hun A-diploma. Ik herinner me Daniel nog waarbij we van tien naar 1 aftelden en zijn glimlach van oor tot oor zal ik niet snel vergeten. Ook Myrthe's gezicht sprak boekdelen.

Dit jaar zijn ze zoveel vrijer in het water! Onder water zwemmen onder een mat door, duiken, niets is hen te veel. Ook Mehmet heb ik met slagen vooruit zien zwemmen. Zo mooi als je ergens vooruitgang in boekt. Ieder mens heeft dit nodig!

Afgelopen zaterdag zei één van de zwemsters in het Groenhovenbad dat ze blij is met de mogelijkheid om bij ISV te zwemmen. In het reguliere zwembad valt dit voor haar niet mee.

Ik sprak Stephan die hemelsbreed geen 100 meter verhuisd is maar wel de trotse eigenaar is van een eigen voordeur op de begane grond, terwijl hij het voorheen met een balkon en een gezamenlijke ingang en lift moest doen.



Ik ben van plan vaker te komen, hier ga ik mijn best voor doen, want:

***zwemmen bij ISV; goed voor lijf, leden en verbinding.***

*Anja van der Stok*



### 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 fitness club 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

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <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