



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

38^e jaargang nr. 4, december 2020

Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten

ISV Gouda & Omstreken

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

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

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 Stoelgym	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	
Stoelen Yoga/gym	Stella Verschut	06-10138227
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
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

De kopij voor het maart nummer dient uiterlijk 25 maart 2021 te zijn aangeleverd.



ISV Gouda & Omstreken
Ridder van Catsweg 358, 2804 RS 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. 7
ALV	pag. 7
Groenstrook	pag. 9
Van de beheerder	pag. 9
Wethouder sport mee	pag. 10
VriendenLoterij	pag. 11
Facebook	pag. 11
Van de sportsecties	pag. 12
Tafeltennis	pag. 12
Zwemmen	pag. 13
Stoelengym	pag. 16
CVA Sport en Spel	pag. 17
Badminton	pag. 21
Ontspanning	pag. 22
Van de leden voor de leden	pag. 23
Corona 2 ^e golf	pag. 23
Corona en de dood	pag. 25
Geef de pen door	pag. 26
Interview	pag. 26
Gehandicapten P	pag. 27
Recepten	pag. 28
Puzzel 22	pag. 29
Ledenadministratie	pag. 30
Wij feliciteren	pag. 31
Agenda	pag. 31
Nawoord	pag. 32
Wie we zijn en wat we doen	pag. 33
Aanmeldingsformulier	pag. 36



Voorwoord



Beste leden, vrijwilligers en belangstellenden,

Het is, terugkijkend, treurig dat we in 2020 zo weinig hebben kunnen doen om de liefhebberij van sport en recreatie te faciliteren. Het viel ons dan ook zwaar telkens slecht nieuws te brengen in de lijn van de maatregelen van de Rijksoverheid.

Natuurlijk moeten we kijken naar de toekomst. Daarin hoop ik dat na een programma van vaccinatie en einde volks isolatie we elkaar weer mogen begroeten in 2021, zoals we dat eerst deden, in een zogenaamd 'nieuw normaal'. Samen sporten, juichen, recreatie, maar vooral met elkaar zijn. Natuurlijk beseft ik ook dat, ook met de feestdagen in zicht, het soms een enorme opoffering vraagt van ons allemaal. Maar laten we vooral uitkijken naar een mooi perspectief.

Gelukkig zijn wij, door inspanning van vrijwilligers onder ons en sponsors, een gezonde vereniging en zullen we ons door deze lastige tijd heen slaan en straks weer beschikbaar zijn voor sport- en recreatieplezier.

Nu al wordt gewerkt aan het post-COVID-19 programma en hervatting van de activiteiten binnen de vereniging in veilige omstandigheden. Soms misschien met wat aanpassingen.

Ik hoop ieder snel in 2021 te kunnen berichten dat we elkaar weerzien in sport en recreatie, wetend hoe belangrijk dit voor iedereen is.

Voor nu, wens ik jullie en jullie geliefden fijne feestdagen en vooral een gezond 2021!

Martin



Van de redactie

Het was me het jaartje wel! Op 12 maart van dit jaar werd er voor het eerst een "intelligente lockdown" afgekondigd. Op 26 mei begonnen we weer voorzichtig buiten te sporten met de CVA-sport en spel groep, goed voorbereid met ontsmettingsgel en een corona verantwoordelijke met geel hesje, die toezicht moest houden.

In het nawoord leest u meer over de corona pandemie.

U leest wat er door het bestuur is besloten, nu de algemene ledenvergadering (ALV) niet is doorgegaan. Het betreft enkele belangrijke zaken waaronder de contributie voor 2021 en de balans en begrotingen.

Ons postbusnummer 669 gaat vervallen, wat betekent dat wij een brievenbus op het hek aan de straatkant gemonteerd krijgen. Tot 1 mei 2021 blijft het postbusnummer echter bereikbaar. Alle post kan per ingang van 1-1-2021 naar de Ridder van Catsweg 358, 2804RS Gouda worden gestuurd.

We brengen u nog even op de hoogte, van wat de media geschreven heeft over de Nationale sportweek afgelopen september en het bezoek van onze wethouder Michiel Bunnik aan de CVA-sport en spel groep.

U komt een interview tegen met Kees Hoogerbrug, één van de mensen op de achtergrond die wekelijks onze accommodatie schoonhoudt.

Inmiddels is het mondkapje verplicht in openbare gebouwen, zo ook in de hal en kleedkamers van het zwembad. Zodra wij weer kunnen gaan sporten en zwemmen, denk hier dan aan. Mocht het om medische redenen niet mogelijk zijn voor u om een mondkapje te dragen zorg dan dat u een goed onderbouwd verhaal, of verklaring bij u hebt. Maar voorlopig zitten we in een strenge lockdown tot half januari.

Verder vindt u nog informatie van onze sportsecties zwemmen, CVA sport en spel, Tafeltennis, Badminton en stoelengym. Dan de puzzel, recepten, kortom genoeg te lezen tijdens de feestdagen.

Die komen eraan en het nieuwe jaar is nabij. We zijn benieuwd wat het komend jaar ons zal brengen. Zullen we, gezien de vaccinaties die ontwikkeld zijn, van het corona virus afscheid kunnen nemen en terug kunnen keren naar het oude "normaal", waar we zo naar terugverlangen? We zullen het zien.

De redactie wenst u mooie feestdagen en een voorspoedig, sportief en gezond 2021.

De redactie.



17 november 2020



Rijksoverheid

Gedeeltelijke lockdown gaat verder

Het aantal coronabesmettingen daalt. Dat is goed nieuws, maar we zijn er nog niet. Om elkaar te blijven beschermen, gelden per 19 november de maatregelen uit de gedeeltelijke lockdown:

Heb je klachten?

**Blijf thuis.****Laat je testen.**

Ben je ook besmet of heb je koorts? Dan moeten alle huisgenoten thuisblijven.



Werk thuis, tenzij het niet anders kan.



Houd 1,5 meter afstand.



Is het druk? Ga dan weg.



Was vaak je handen.



Hoest en nies in je elleboog.



Draag een mondkapje in publieke binnenruimtes.

Groepen



Binnen: groep van maximaal 4 personen of 1 huishouden. Max. 30 personen per ruimte (incl. kinderen t/m 12 jaar).



Buiten: groep van maximaal 4 personen of 1 huishouden.

Thuis



Ontvang maximaal 3 personen per dag (excl. kinderen t/m 12 jaar).



Volg de regels die gelden voor quarantaine en isolatie.

Winkelen en boodschappen



Winkels uiterlijk 20.00 uur dicht. Supermarkten, warenmarkten en andere winkels die levensmiddelen verkopen zijn uitgezonderd.



Alcoholverbod na 20.00 uur. Dit geldt voor verkoop, bezorgen en nuttigen in de openbare ruimte.

Vervoer



Reis zo min mogelijk binnen Nederland.



Reis niet naar het buitenland en boek geen reis. Reizen binnen het Koninkrijk mag wel.



Mondkapje in ov is verplicht.

Publiek toegankelijke locaties



Onder andere musea, bioscopen, dierenparken, bibliotheken en zwembaden **open**. Bezoek op basis van reservering per tijdvak.

Horeca en evenementen



Eet- en drinkgelegenheden dicht.



Afhaalrestaurants open. Geen verkoop en bezorging van alcohol na 20.00 uur.



Evenementen verboden. Onder andere uitvaarten en demonstraties zijn uitgezonderd.

Sport



Sport met maximaal 4 personen op 1,5 meter afstand. Kinderen t/m 17 jaar en topsporters zijn uitgezonderd.



Geen wedstrijden. Topsporters zijn uitgezonderd.



Geen publiek bij sport.



Sportkantines, douches en kleedkamers dicht.



Van het bestuur

De algemene leden vergadering is zoals u weet, dit jaar niet doorgegaan. Twee pogingen zijn ondernomen, maar beiden zijn door extra corona maatregelen, helaas geannuleerd.

Het bestuur laat u echter hierbij het volgende weten;

- De heer Tom Zoutendijk is door het bestuur geïnstalleerd als bestuurslid en inmiddels ingeschreven bij de kamer van Koophandel.
- De contributie wordt voor 2021 niet verhoogd.
- Het bestuur heeft besloten, om het komende jaar niet de 25 Euro extra zwemtoeslag door te berekenen in de contributie.
- Ook de NTTB-bijdrage voor de tafeltennis competitiespelers, zal komend jaar door de vereniging worden betaald.
- Wij zoeken twee leden, voor de kascommissie die in het voorjaar 2021 de kascontrole willen doen. U kunt u aanmelden bij de secretaris.
- Financieel verslag 2019

Het is dit jaar helaas niet mogelijk om in de algemene ledenvergadering verslag te doen van de financiële situatie van de vereniging.

Via deze weg beknopt hoe het jaar 2019 financieel verlopen is.

Ten opzichte van de goedgekeurde begroting is er slechts een gering verschil.

Er was een positief resultaat begroot van € 377 en dit is uiteindelijk een positief saldo geworden van € 129.

Het eigen vermogen is daardoor gestegen van €890 naar €1019.

Zowel de balans per 31 december 2019 als de resultatenrekening over 2019 is in dit clubblad opgenomen. Ook de begroting voor 2020 is daarbij aangegeven.

In het voorjaar van 2020 is zowel de balans als de resultatenrekening door de kascontrole commissie goedgekeurd.

Wat betreft de begroting kan ik alleen maar aangeven dat er gezien de corona perikelen geen zinnig woord te vermelden valt hoe het jaar 2020 financieel afgesloten zal worden.

De ontvangen subsidie van de overheid zorgt er echter voor dat er geen grote financiële zorgen zijn.

Voor de volledigheid vermeld ik nog dat de Stichting Klubhuis ISV het jaar 2019 dankzij de huurders heeft afgesloten met een positief resultaat van € 6156.

Wilt u meer informatie? Neem dan contact op met mij.

Koos Baan, penningmeester.

Beginbalans

Administratie: ISV Gouda en Omstreken
Beginbalans per 1-1-2020

13-1-2020, 17:50:50

GrBkRekNr	Omschrijving	Debet	Credit
0300	Waarborgsommen TPG post	€ 50,00	
0301	Voorschot Lex, bar uitgaven	€ 200,00	
0800	Bedrijfsvermogen		€ 1.019,08
0820	Stichting Midden Holland		€ 16.819,44
1100	Ing rek.crt	€ 846,96	
1110	Spaarrekening ING	€ 16.931,76	
1940	Kruisposten		€ 190,20
TOTAAL		€ 18.028,72	€ 18.028,72



VERENIGING VOOR AANGEPAST SPORTEN ISV GOUDA & OMSTREKEN

	Werkelijk 2019	Begroting 2019	Begroting 2020	Werkelijk 2018
Baten				
Contributies	€ 14.062	€ 13.500	€ 13.500	€ 12.816
Donaties	€ 692	€ 700	€ 700	€ 685
Giften	€ 2.623	€ 300	€ 2.100	€ 248
Rente	€ -	€ 2	€ 2	€ 2
	€ -	€ -	€ -	€ -
TOTAAL	€ 17.377	€ 14.502	€ 16.302	€ 13.751
Lasten				
Vaste lasten	€ 840	€ 750	€ 900	€ 837
Huur sportzaal	€ 5.000	€ 5.000	€ 4.500	€ 5.000
Bondsgelden	€ 911	€ 900	€ 1.000	€ 926
Onderhoudskosten	€ 6	€ 200	€ 150	€ 142
Schoonmaken	€ 1.219	€ 2.000	€ 1.200	€ 782
Vrijwilligers / bestuurskosten	€ 3.874	€ 1.200	€ 3.800	€ 1.151
Drukwerkclubblad en portokosten	€ 181	€ 100	€ 200	€ 44
Bank en administratiekosten	€ 315	€ 575	€ 400	€ 461
Tel. / Internetkosten	€ 930	€ 950	€ 950	€ 919
Diverse kosten / kleine aanschaffingen	€ 646	€ 400	€ 650	€ 369
CVA	€ 1.354	€ 1.300	€ 1.400	€ 1.301
Huur zwembad	€ 3.470	€ 3.700	€ 3.500	€ 3.547
Zwemmen	€ 2.478	€ 3.000	€ 3.000	€ 2.734
Tafeltennis	€ 112	€ 250	€ 150	€ 222
Badminton	€ 825	€ 800	€ 850	€ 687
	€ -	€ -	€ -	€ -
Yoga	€ 834	€ 900	€ 1.000	€ 814
TOTAAL	€ 22.995	€ 22.025	€ 23.650	€ 19.936
Baten minus lasten (A)	€ -5.618	€ -7.523	€ -7.348	€ -6.185
Opbrengst Bar	€ 10.372	€ 11.500	€ 10.500	€ 10.330
Inkoop Bar	€ 4.625	€ 3.600	€ 4.000	€ 3.660
Netto opbrengst Bar (B)	€ 5.747	€ 7.900	€ 6.500	€ 6.670
Saldo (A-B)	€ 129	€ 377	€ -848	€ 485



Nieuwe beplanting groenstrook.



Na vele jaren getob met de groenstrook tussen onze parkeerplaats en het slootje, heeft de gemeente gehoor geven aan onze klachten. Na een aantal keren vergeefs inplanten van struiken door de gemeente, en het niet nakomen van de onderhoudsverplichtingen hopen we nu een duurzame oplossing te hebben. Bodem bedekkende matten met uitsparingen voor struiken die nu zonder last te hebben van onkruid kunnen uitgroeien tot een hechte en onderhoudsvrije bedekking van dit stukje grond. Helaas is de grondstrook niet volledig afgesloten, wat te maken heeft met de vervanging van de beschoeiing aan de slootkant, wat volgens de gemeente het komend voorjaar staat te gebeuren. Wij wachten het af.

De redactie

Van onze accommodatie beheerder

Ondanks dat 2020 een ander jaar was dan andere jaren en er verhoudingsgewijs weinig is gesport hebben we in het clubhuis dit jaar toch wel het nodige veranderd. De grootste verandering is er een die het minst opvalt, namelijk de zonnepanelen. Sinds medio juni is ons pand voorzien van 50 zonnepanelen. Na eerder al het isoleren van de leidingen, het aanbrengen van ledverlichting in de sportzaal is dit weer een project die ons een besparing in de energiekosten zal opleveren. Ook is de kantine voorzien van nieuwe stoelen, nieuwe lamellen en nieuwe gordijnen. Aan de buitenzijde is de groenstrook ook helemaal opgeknapt en voorzien van afdekzeil met daarin nieuwe beplanting. Dus kortom geldt voor 2020, weinig gesport maar wel veel veranderd. We zitten er weer keurig bij voor de komende jaren en vele zullen jaloers zijn op ons mooie complex.

Lex Lakerveld



Wethouder sport mee bij ISV tijdens Nationale Sportweek

— 24-09-2020 uit de media.

Gouda – Deze week is het Nationale Sportweek en in Gouda staat deze sportweek dit jaar in het thema van aangepast sporten. Sport inspireert, sport verbindt en sport levert een belangrijke bijdrage aan de samenleving en aan ieder individu. Dit geldt ook voor mensen met een beperking, ziekte of handicap. Wethouder Sport Michiel Bunnik nam dinsdagavond 22 september een kijkje bij de deelnemers van de CVA groep van ISV Gouda. De NOC*NSF Nationale Sportweek duurt nog tot en met 27 september 2020.

Deelnemers blij met CVA groep

Wethouder Michiel Bunnik hecht grote waarde aan inclusief sporten. Dit betekent idealiter dat iedereen samen sport, ongeacht leeftijd, etnische achtergrond, seksuele geaardheid, sociale positie én lichamelijke of geestelijke gezondheid. Hij bracht afgelopen dinsdagavond een bezoek aan de CVA groep bij ISV Gouda. CVA staat voor Cerebro Vasculair Accident, hetgeen betekent: ongeluk in de bloedvaten van de hersenen. Veel deelnemers in deze groep zijn beperkt op basis van een in het verleden doorgemaakte beroerte, maar ook mensen met andere (neurologische) aandoeningen zijn welkom. Wethouder Bunnik deed onder meer mee aan stoelen hockey.

Naast deze sportactiviteiten worden er ook ontspanningsavonden georganiseerd. "Bij ISV kunnen mensen aandacht op maat verwachten zonder dat zij hierom hoeven te vragen. Improviseren binnen de lessen, kijkend naar de mogelijkheden van de deelnemer, is hier de regel en niet de uitzondering", aldus een van de trainers. "Bovendien herkennen mensen zich in elkaar, wat meer mogelijkheid geeft tot het respecteren van elkaar en het delen van ervaringen".

De extra aandacht voor aangepast sporten tijdens deze Nationale Sportweek is volgens ISV buitengewoon geslaagd, maar mensen met een beperking zouden nog meer onderdeel moeten zijn van de gewone maatschappij, geven zij aan.

Een van de nieuwe deelnemers aan de CVA groep vertelt dat hij vanavond voor het eerst weer is gaan bewegen. "Ik merkte dat ik echt behoefte heb om weer te gaan bewegen, ik zit veel te veel stil." En als tip voor anderen: "Je moet het gewoon ervaren en gaan doen. Het is hartstikke leuk en het is fijn om met mensen samen te zijn en te sporten. Ik vond het erg gezellig".





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.



Clubs, Verenigingen en Stichtingen

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

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

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

Dus steun ons!

Facebook

Het is u vast opgevallen! Op onze website www.isvgouda.nl onderaan de startpagina vindt u het Facebooklogo. Door hierop te klikken komt u terecht op onze ISV Facebook pagina. Als u geen lid bent van Facebook kunt u alleen lezen wat hier staat. Bent u wel lid van Facebook dan kunt u ook op de artikelen en berichtjes reageren en zelf ook berichtjes en/of foto's plaatsen. Ook kunt u dan uw "vrienden" op onze ISV-pagina attenderen om zo onze bekendheid te vergroten.

De redactie





Van de sportsecties

Tafeltennis

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

(Onze competitie spelers)

Beste tafeltennissers,



Dit zijn onze drie oudste tafeltennissers; Francisca (87), Henk (85) en Jan (87).
(Foto gemaakt door Peter Annotee ter gelegenheid van de verjaardag van vader Henk)

De redactie wenst alle tafeltennisspelers een mooie kerst en een gezond en voorspoedig 2021.



Zwemmen

Badrolstoel van de Rotary

Vanwege de Corona maatregelen, heeft het wat langer geduurd, de beslissing van het zwembad, om een luie tredetrap in het doelgroepenbad te plaatsen. Helaas kon dat om bouwtechnische redenen niet doorgaan.

In plaats daarvan heeft de Rotary Gouda ons een zelf berijdbare badrolstoel geschonken die zeer welkom was.

Onze hartelijke dank daarvoor.

(De redactie)



Vorige keer schreef ik dat het leuk was op zaterdag 12 september jl. weer vele bekende gezichten te zien nadat we sinds 13 maart niet meegezwommen hadden. Bijna een half jaar hadden we elkaar op dat moment niet gezien!!! Nu zitten we alweer in dezelfde situatie als in het begin van het jaar. Waren we net met zijn allen (met mondkapjes) op gewend aan de stickers, pijlen en rood/witte linten om vanaf de entree van het Groenhovenbad tot aan het zwembad 'de Trefkuil' te komen, zitten we weer thuis.

Na de herfstvakantie besloot het ISV-bestuur om de zwemlessen te stoppen tot 2 november, omdat dit paste binnen de maatregelen van de overheid. Inmiddels hebben we een tweede mail van het bestuur gehad,

waarin staat dat we pas na 2 januari 2021 konden gaan zwemmen. Dit bericht is natuurlijk nu ingehaald door de toespraak van Mark Rutte van maandag 14 december 2021. Tot 19 januari 2021 ligt alles stil. Ons bestuur zal ons zeker hierover informeren, dus hou de mailbox in de gaten. Natuurlijk is dit jammer, maar onze gezondheid staat voorop.

Net als iedereen, probeer ook ik mij aan de coronaregels te houden, maar ik bespeur dat ik soms ongemerkt in grijs gebied terecht kom. Als ik hierover praat met anderen dan wordt dit vaak herkend. Vanwege een uitvoerend project zit ik vaak op locatie en dat zie je hoe lastig de regels en de te treffen maatregelen soms zijn. Want hoe bouw je een spoor of trek je kabels. Niet in je eentje, maar met meerdere

personen. Met elkaar praten we hier dan over en het is dan leuk om te zien dat je naar alternatieve werkmethoden kijkt zodat we corona verantwoord werken. Veel vergaderingen doen we nu met 'zoom' of met 'teams' (= in feite een zakelijke zoom). Onlangs had ik de oplevering van een project dat tot 2 keer toe was uitgesteld en nu via 'teams' toch werd gehouden. Via de post ontving ik een taartje en een fles champagne. Na de nodige toespraken van hoogwaardigheidsbekleders en vertegenwoordigers van de opdrachtgever gingen we gezamenlijk aan de koffie met gebak (de koffie moesten we zelf zetten) en later hieven wij het glas champagne op het nieuwe project.



Sinds kort werk ik voor een project in voorbereiding en dat betekent vooral werken vanuit huis. Normaal sta ik om kwart over vijf op, nu sta ik op als ik wakker word. Geen reistijd en zeker geen files. Dus een totaal ander ritme, maar ik voel mij wel veel meer uitgeslapen dan voorheen. En dat is een positief gevolg van de coronatijd.

Ik dwaal een beetje af, maar dat komt toch ook wel door de mail met de herinnering aan het inleveren van de kopij voor ons clubblad. Want naast de herinnering werd gevraagd om iets van je eigen corona-ervaringen te delen. Welnu dat heb ik nu gedaan.



Maar goed nu terug naar het zwemmen. In de paar weken dat we toch konden zwemmen zag je dat iedereen er duidelijk plezier in had. Zowel het eerste als het tweede uur was het wat rustiger, maar het enthousiasme spetterde ervan af. Dat kan natuurlijk ook niet anders als je in het water zit. In het water gebruik je ongemerkt vele spieren. Realiseer dat deze spieren nu op zaterdag volledig in rust zijn. Probeer wel alternatieven te zoeken voor het bewegen. Verplicht jezelf tot het doen van oefeningen. Thuis zie ik dat Eveline de 'ommetjes'-app van de hersenstichting heeft gedownload en elke dag minstens 20 minuten gaat wandelen. Kijk eens naar het leuke filmpje van de hoogleraar Erik Scherder: <https://www.youtube.com/watch?v=JSaV1YpL4W0>.



Hier word je blij van. Zo kun je via internet veel bewegingsprogramma's aantreffen. Doe dat ook. En voor de ouderen is er dan ook nog 'Nederland in beweging'.

De kerstdagen staan nu voor de deur. Anders dan anders. Geen wintersport. Veel winkels dicht. Maximaal 3 bezoekers thuis per dag. Geen kerstnachtdiensten dit jaar. Zelf ben ik kerkelijk verbonden en de kerk waarbij ik behoor heeft deze week besloten dat er vanaf zondag 20 december alleen nog maar online diensten zijn. Geen bezoekers dus en dat geldt ook voor de kerstdagen. Toch hoop ik dat we in de kerst een feest zien van licht en hoop. Nu er een vaccin in zicht is, is er een hoopvol stipje aan de coronahorizon



of anders gezegd een lichtpunt aan het einde van de coronatunnel.

Namens het hele zwemteam van ISV wensen wij jullie en u allemaal fijne, prettige, gezegende kerstdagen toe en natuurlijk een heel gezond en gelukkig 2021. Een jaar dat we elkaar weer in het zwembad mogen ontmoeten. Dat is zeker.

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



O ja tot slot. We zitten al veel binnen en we moeten ons zien te vermaken. Daarom twee tips voor een avondje uit. Een avondje (of beter gezegd een uurtje) uit voor de buis:

1. KnoopGala 2020

Onze BI'er (= Bekende ISV'er) Eveline Kamperman treedt op in het Knoopgala 2021. Deze uitzending is te zien op dinsdag 22 december om 20:35 uur. Eveline treedt dan op samen met Nick en Simon. En anders via uitzending gemist.

[Handicap NL - Voorstelvideo Eveline | Knoop Gala 2020 | Facebook](#)

Knoop Gala 2020

Muziek



Dinsdag om 20:35 uur



2. Kerstwandeltheater 2020



In Gouda is er voor de 10^e keer het Kerst wandeltheater georganiseerd. Zelf zit ik in de organisatie en wij hebben besloten binnen het kader van de coronaregels dit door te laten gaan.

Niet zoals andere jaren een wandeling buiten langs 10 scenes,

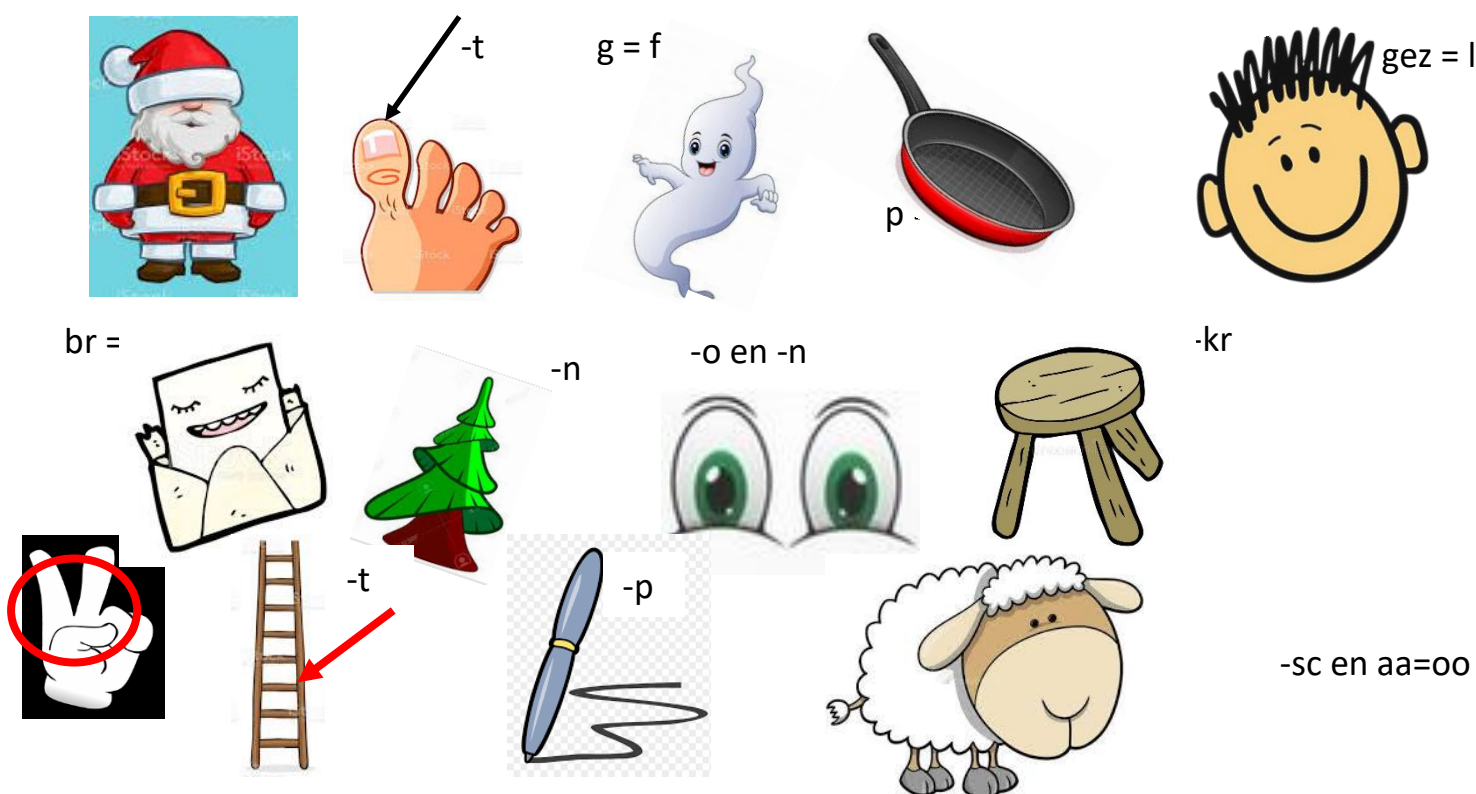
maar een digitale wandeling langs 10 scenes waarin op eigentijdse wijze het kerstverhaal wordt bezongen, verteld en uitgebeeld.

Vanaf vrijdag 18 december 18:30 uur gaat dit Kerst wandeltheater digitaal en het blijft tot 31 december 2020 in de lucht. Samen of alleen kun je deze digitale wandeling doen. Op de website www.kerstwandeltheatergouda.nl krijg je aanwijzingen hoe je dit kerst wandeltheater kunt lopen.

Meer informatie: [Loop 'm op je eigen moment! - De website van KerstWandelTheatergouda!](#)

Als uitsmijter nog een rebus, kunt u hem oplossen?

Han Kamperman



Oplossing Rebus, bij puzzel 22.



Stoelengym

💙 Lieve jij,

Vandaag is het alweer maandag...

Meestal ben in om deze tijd bezig in mijn praktijk en ligt die prachtige headset met geluidsversterker 🔊 aan het infuus.

(= stopcontact om op te laden)

In tegenstelling met dit alles, zit ik nu thuis op de bank en hoor de wind door de bomen waaien/ gieren 🌬️ 🌬️

Hoewel we wisten dat Corona 🦠 nog niet uitgewoed was, we allen onze voorzorgsmaatregelen namen, is het toch weer schokkend hoe de wereld van het ene op het andere moment kan veranderen...

Dat we van de ene week op de andere geen' bewust bewegen op de stoel' meer kunnen doen 🙅... ook al is dat waarschijnlijk niet het ergste...

Wel dat er zoveel angst en ongerustheid is; dat velen van jullie niet meer vanzelfsprekend bezoek krijgen 🍷 of ergens op bezoek kunnen gaan. 🍰

En ja, dan werkt zo'n herfstige dag ook niet echt mee! 🍁 🍄

Bij deze wil ik jullie allen een 💜 onder de riem steken:

Naast mij zijn er vast meer mensen die zo nu en dan aan jullie denken...

Als je wilt en kunt; doe dan in ieder geval een paar oefeningen op je eigen favoriete stoel; Sluit je ogen en stel je voor dat je niet in je eigen woonkamer zit, maar ergens op een prachtig strand... 🏖️ waar je bijen hoort gonzen 🐝 en de vogels hoort fluiten. 🦋

Zo stap je even uit het gedoe van alle dag.

Let op je adem: Adem een paar keer per dag goed door: zuchten is gewenst en mag!!

Als je spanning ervaart: adem dan gedurende 3 tellen in en in 5 tellen uit. Zo kan je lichaam zich ontdoen van de opgehoopte spanning.

en ik durf het bijna niet te zeggen: als je kunt; ga zo veel mogelijk naar buiten toe!!

Ga naar een rustig gebied toe (je balkon?) waar je niet gestoord zal worden door joggers 🏃 🏃 en wielrenners 🚲 🚲... maar waar je relaxt kunt wandelen of even kunt 'zijn'.

Geniet van de frisse, geurende wind, de prachtige herfstkleuren en zuig de schone lucht maar diep in je longen; houdt deze een paar tellen vast en adem dan met kracht uit.

Zo ververs je ook de 'oude' lucht die anders in je longen blijft zitten.

En wie weet, kunnen we elkaar weer na 1 januari live ontmoeten; en samen bewust bewegen op de stoel...

Ik kijk er reuze naar uit!!

Lieve groet, 💛

Stella



CVA sport en spel

BEWEEGBINGO!!! Blijft op herhaling voor de thuisblijver





Beste leden,

Wat een jaar... Wij zullen de enigen niet zijn die daar iets van vinden.

Het is jammer dat de sportactiviteiten niet door konden gaan, maar... dat betekent ook dat:

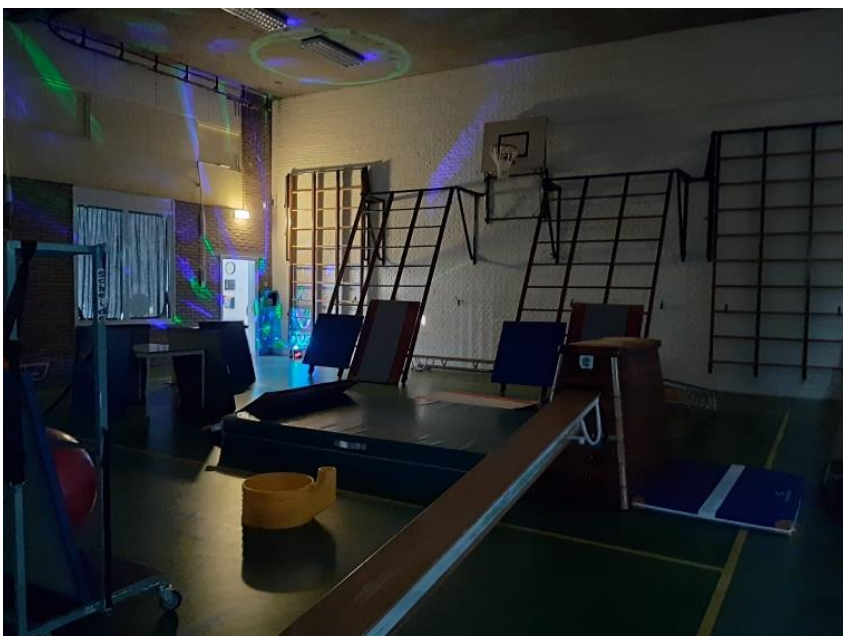
- je niet door de kou, regen, hagel of sneeuw naar ons toe hoeft te komen,
- je eindeloos op de taxi moet wachten.
- je vervolgens in een te koude gymzaal moet zitten.
- je zo hard moet sporten om het warm te krijgen dat je er daarna een week spierpijn van hebt.
- Je niet ons geklets en ons commentaar hoeft aan te horen.
- We geen moeilijke woordgrappen van 1 van onze deelnemers moeten proberen te begrijpen
- Er niet vals gespeeld kan worden
- Dus... een heleboel voordelen



We hebben (als het goed is) met elkaar bijgedragen aan een kleine inkijk in ons dagelijks leven in Corona tijd zonder ons wekelijkse sportmoment. Zie hiervoor de foto's en tekstbijdrage. Sandra heeft van de gelegenheid en rust in het complex gebruik gemaakt om daar Sem (8 jaar geworden) z'n feestje te vieren. We hebben hiervoor de gymzaal een mooie

metamorfose gegeven en de jongens hebben een hele middag kunnen laser gamen, rennen en spelen. Helemaal coronaproef! (zie de foto's)

Het was een super geslaagde middag!! DANK ISV voor deze mooi kans!



Verdriet en zorgen zijn er helaas ook in onze groep. Daan en Netty hebben een pittige tijd achter de rug en hopelijk is er een tijd van herstel aangebroken. We wensen Alice en Michiel, alsook Arie Thijs extra steun in deze moeilijke tijd.



Na dit soms moeilijke, bijzondere en bewogen jaar hopen we iedereen ergens komend jaar weer wekelijks te zien en wij wensen eenieder:

Bijzondere, maar waardevolle feestdagen & veel voorspoed, geluk en gezondheid voor 2021.
De CVA sport en spelgroep.





Nog een klein overzicht van hoe wij ons omringen met kerstversierselen tijdens de donkere december kersttijd, met hartelijke dank voor de inzendingen.



Badminton



Levi de Rooij, onze badminton trainer heeft tijdens de corona pandemie toch even zijn rijbewijs BE gehaald. Gefeliciteerd Levi.

De redactie wenst alle badmintonspelers een mooie kerst en een gezond en voorspoedig 2021.

(de redactie)

A close-up photograph of a wooden cribbage board. Several wooden pegs are visible, some resting in the board's holes. A fan of playing cards is laid out on the right side of the board, showing the Ace through King of Clubs. The cards are fanned out, with the Ace of Clubs on the left and the King of Clubs on the right. The wooden board has a light-colored finish and dark wood inlays. The background is slightly blurred, showing more of the board and the cards.

Koos Baan.



Van de leden voor de leden

Corona, tweede golf.....

In het vorige clubblad heb ik verslag gedaan van het wel en wee van een gewoon mens die geconfronteerd werd met corona en coronamaatregelen.

Inmiddels beleven we de tweede golf. De maatregelen van toen staan nog overeind, alleen de mondkapjes zijn erbij gekomen. Aan de andere kant zijn er versoepelingen.... We mogen naar instellingen om onze dierbaren te bezoeken, mits erop de afdeling geen corona heerst. Eerst mochten we helemaal niet bij elkaar komen, nu in wisselende samenstellingen, soms vier, soms drie en straks misschien maar één gast per keer. Blokjesverjaardagen mogen niet meer. Gezellig met elkaar een wandeling maken is ook beperkt tot groepjes van 2 of 3. We mogen onze kleinkinderen weer zien en we doen nog steeds boodschappen (niet meer met zijn allen en op rustige tijden), maar nu met mondkapje. We kunnen naar de kapper, de fysio en de nagelstyliste. Zeker, we koken nu zelf of voor elkaar of laten iets bezorgen. Ik laat de malaise van de horeca, de kunstsector en de ZZP'ers buiten beschouwing. Niet omdat dat niet belangrijk is, maar omdat daar aandacht voor is. En het zijn ondernemers he.... Er zijn er die een oudhollands snoepwinkeltje hebben ingericht in hun kroeg, of kerstbomen zijn gaan verkopen voor hun restaurant. Er zijn er die tijdelijk koerier zijn geworden, hand- en spandiensten verlenen in de zorg, helpen bij de voedselbank of iets creatiefs doen in hun eigen branche. Er zijn er ook die totaal iets anders zijn gaan doen. Toegegeven, niet iedereen kan dat, maar het is ook niet waar dat er niks kan.

Hoe kijk ik tegen mijn situatie aan als 'kwetsbare oudere'?

Ook voor mij is er een verschil. Aanvankelijk dacht ik dat ik gewoon mijn schouders eronder kon zetten, mijn adem inhouden en het straks weer over was. Het moest even. Dat leek ook zo; de scholen gingen weer open, de kinderdagverblijven weer voor alle kinderen, we konden naar de kapper, de kroeg en de fysio. Sportclubjes gingen weer langzaam van start, weliswaar op afstand, zonder kantine en later met mondkapje, maar we zagen elkaar weer, hadden dat 'praatje pot' weer, kortom we kwamen onder de mensen en voelden ons weer verbonden.

Creatieve alternatieven als buiten sporten of bootcamps, yoga of Tai Chi in het park werden algemeen bekend. Een en ander moest gewoon uitwoeden en dan zou het weer 'normaal' worden. Aanvankelijk leek het te werken, de besmettingen liepen terug. Ik denk 'zo maar' dat mensen vonden dat ze iets moesten inhalen... we gingen massaal op vakantie, want we moesten zo nodig... hadden het verdiend, hadden al zo lang binnen gezeten, we hadden er recht op, etc. etc. Het bleef niet zo en de adempauze was veel korter dan we dachten. De besmettingen liepen weer op en voor we het wisten gingen veel locaties, waar mensen bij elkaar komen, weer dicht en zaten we weer thuis.



Voor mij persoonlijk bleven er wel nog positieve dingen: ik mocht mijn kleinkinderen weer zien, de fysio ging weer open, ik kon op de scooter nog ritjes maken buiten, weliswaar alleen, maar dan kun je ook geen ruzie krijgen. Ik had inmiddels mijn voorraad- en koelkast weer aangevuld en mijn vriezer weer vol gekookt. Dus laat maar komen. Toch merk ik dat ook bij mij het 'heilige vuur' van de eerste keer ontbreekt. Eerst was er nog het uitzicht van een paar maanden... nu moeten we wachten op het vaccin. We zitten het uit, al houden we ons gewoon aan de richtlijnen. Het is en kan niet anders.

En wat weten we van het vaccin. Er wordt al beweerd dat 1/3 van de mensen zich niet laten vaccineren. Gevaarlijk voor de rest. Alternatief: hek erom en laten uitwoeden... de zwakkeren



vallen eerst om, kostenpost minder. En, vergeet niet, achter het hek is het virus er ook en als het binnen schoon is, kruipt het virus gewoon over ons veilige hekje of we halen het weer binnen. Je zal maar tot die groep behoren die verondersteld wordt om te vallen, of je vader, moeder, opa of oma. We denken na over 'wat, als...' Want we hebben inmiddels ook allemaal gehoord over wat je ook nog kan overkomen als je corona overleeft... de restverschijnselen. Niet voor iedereen die corona krijgt, maar er is een reële kans. Dus zijn er mensen die de streep trekken bij een IC opname. En ondertussen wordt er door anderen flink doorgerookt, gefeest en gekeken hoe ver je kunt gaan zonder gepakt te worden... Andere discussie.

Wat mag nog wel binnen de regels. Thuiswerken, minimale verplaatsingen, zoomen, appen, bellen, skypen, elleboogstoot, naar buiten voor een luchtje, zelf boodschappen doen (met mondkapjes) of laten bezorgen, je kleinkinderen zien.... Vul zelf maar aan....



Toen de versoepelingen ingingen is er door mijn familie voor eind november een vakantie geboekt in een voor mij geschikt huisje in Borger (Drenthe), in het bos, apart. Het zag er een hele tijd naar uit dat de boeking geannuleerd zou worden, maar het ging door. Alle toeristische franje was inmiddels in de wacht gezet. Maar toch. Het was een zeer rustige vakantie, met als uitjes scootmobiel tochtjes door de bossen en de bagger, fotograferen, een tripje naar een hunebed, een keer snacks afhalen en verder indooractiviteiten als ontbijten, koken en schilderen. Anders dan anders, ouderwets misschien, maar ik heb het heerlijk gehad. Als buitenstaander kun je er natuurlijk alles van vinden

- Moet dat nou zo nodig
- Wat heb je eraan, thuis heb je ook alles
- Is dat nu wel verstandig in coronatijd... je moet toch binnenblijven

Nou ik kan je zeggen, totdat ik die vakantie heb genoten, had ik er geen idee van hoezeer ik toe was aan buiten en groen en rust en niets moeten. Dat had ik thuis ook allemaal, maar hier was het anders. Je leeft uit een koffer, daarmee beperk je je mogelijkheden, je routine en je verlangens. Je bent nieuwsgierig naar het nieuwe (landschap, hoge bomen, rust, geen mensen en auto's voor je neus) en je leeft in het moment. Een modeterm, ik weet het, maar erg van toepassing. De 'buitenwereld' bestaat daar even niet. Ik was daar niet alleen, maar met familie. We liepen gelukkig in hetzelfde tempo, wat sowieso al een opluchting was.

Inmiddels ben ik weer thuis en staan we voor een mogelijke totale lockdown. Een wake-up call voor allen die de ernst er misschien nog niet van inzien. Het gaat niet weg, niet vanzelf, en het is overal. Ik zou zeggen trek je eigen plan, maar denk ook om een ander.

Als 'kwetsbare oudere' die nog niet uitgeleefd is en niet dood wil, betekent dat thuisblijven, opgespaarde boodschappen doen op een rustig tijdstip en met mondkapje (of laten bezorgen), geen of selectief (kleinkinderen) bezoek ontvangen, je handen stuk wassen en alle aanraakbare oppervlakken schoonhouden. En bij verdenking "laat je testen". En ben je onverhoopt positief, blijf dan in quarantaine, ook bij milde klachten. Zorg dat het virus blijft waar het is. Stoer doen of onvoorzichtig zijn omdat het je beter uitkomt is zo dom.

Vroeger - toen alles beter was - hadden we niet zo veel dingen die we nu allemaal en meteen moeten en we waren ook tevreden. Want dat is het kernwoord: 'tevreden' zijn. Kerst met elkaar vieren staat met stip ook bovenaan mijn verlanglijstje, maar doe de kalender weg en je kunt zoiets ook organiseren een of twee maanden later. Het gaat toch niet om de datum, maar om het samenzijn. Een witte kerst is er al jaren niet meer. We zijn niet meer gewend aan uitstellen, maar de wereld valt niet om als je de kalender verstopt. Het zijn de kleine dingen die een mens blij maken... een kaartje, iets lekkers aan de deurknop, iemand die onverwacht opbelt, een kleinkind die zegt: oma je bent de allerliefste, een tekening, een bloemetje, een fles wijn op de stoep of een chocoladeletter in de brievenbus (ook bij mij gaat de liefde door de maag, merk ik), een kind op schoot, iemand die je leuke band plakt of zorgt dat je weer kunt internetten. Hou daaraan vast. We gaan het redden. Anja

Corona en de dood



Geen lekker onderwerp om onder de kerstboom te lezen. Het liefst stoppen we dat zo ver mogelijk weg, want dan is het er niet.

Afscheid nemen van iemand die je lief is of je na staat is altijd verschrikkelijk. Dat weet bijna iedereen want wie heeft er nooit iemand verloren. Als je ouders beiden zijn overleden, ken je vast het gevoel dat je dan ineens een wees bent. Niemand weet meer de dingen van vroeger van jou en de band die je had met je vader of moeder. Verlies verwerken kost tijd en je hebt de steun van je naasten bitterhard nodig.

Zelfs al ben je geen prater en laat je je gevoelens niet makkelijk zien, de arm om je schouders of het er gewoon voor je zijn, helpt. Heel je wereld staat op zijn kop, want niets is meer zoals het was. Je doet je ding, maar je vraagt je af waarvoor en voor wie.

Nu is het coronatijd en zijn er regels rondom het afscheid. In de eerste golf konden we niet eens afscheid nemen van iemand die in een instelling woonde. Hoe vreselijk is dat. Daar is gelukkig een kentering in gekomen en we mochten met één persoon tegelijk vijf minuten bij degene waarvan je afscheid wilde nemen. Hoe kun je de dingen zeggen die je nog wilde als er iemand met een stopwatch achter je staat.

Gelukkig kunnen we nu met 30 mensen een crematie of begrafenis bijwonen. De industrie is erop ingesprongen en heeft het mogelijk gemaakt om het afscheid digitaal te volgen. Ook kwamen er online condoleanceregisters. Allemaal mooi, maar het blijft een lapmiddel. Want je zal maar een grote familie hebben. Wie nodig je dan uit? Eigen kinderen, maar geen 'koude kant', kinderen boven een bepaalde leeftijd? Alleen familie of ook dierbare vrienden? Het dilemma ligt al op tafel. Heel zwaar voor degenen die het betreft. Want nu mis je de spontane verhalen van vrienden en bekenden die niet perse jouw vrienden zijn, maar wel heel dicht bij de overledene stonden. En fysiek een arm om je schouder of de aangereikte zakdoek. Want laten we eerlijk zijn, steun haal je ook uit het feit dat de overledene zo geliefd was bij een 'groot' aantal mensen. Natuurlijk is een en ander haast niet te regelen op 1,5 meter afstand, maar daar houdt je gevoel geen rekening mee. We kunnen nu alleen maar kaartjes, briefjes of berichtjes sturen, maar er valt een groot gat. Een spontaan bezoekje om te kijken hoe het nu gaat met de achterblijver(s)... we moeten het regelen: zoveel gasten per dag. De spontaniteit is eruit.

Het overlijden hoeft niet eens te maken te hebben met corona. Want daar is nu veel aandacht voor. Ze worden geteld en in grafieken gezet. Er wordt mee gerekend en er worden conclusies uit getrokken die weer leiden tot consequenties. Mensen overlijden ook nog steeds door andere oorzaken. We vallen allemaal onder dezelfde maatregelen. Het zal je kind maar zijn, je partner, of je ouder... zonder corona is het al zwaar genoeg.

Ik zou willen dat degenen die corona ontkennen of zich niet gehouden voelen de maatregelen die ons zijn opgelegd te volgen, eens zouden denken aan degenen van wie we geen of nauwelijks afscheid kunnen nemen. De zin of onzin van de maatregelen staat hier niet ter discussie. Het is een situatie die nieuw is en we handelen op basis van voortschrijdend inzicht. Wat we zelf kunnen doen om verspreiding te voorkomen, kunnen we doen. De hakken in het zand helpt ons zeker niet vooruit.

Mijn gedachten gaan niet alleen naar de coronadoden, maar zeker ook naar de doden die ik gekend heb of die in de cirkel zijn gevallen van de mensen om mij heen. Al die nabestaanden 'vieren' geen Kerst of Oud en Nieuw, het is hun eerste keer 'Zonder'. Goed om te bedenken als we weer eens wat te mopperen hebben omdat deze decemberfeesten eens een keer anders dan anders zijn. Houdt de mensen die je lief zijn aan je hart. En de achterblijvers wens ik moed en vertrouwen om verder te gaan.



Geef de pen door

In deze periode van het jaar hoor ik van mensen om mij heen dat ze van alles hebben gekregen. Mijn nichtjes vertellen dat ze een paar weken geleden snoep en cadeaus hebben ontvangen van een vriendelijke oude man die om wat voor reden dan ook ieder jaar vanuit Spanje ons mooie land bezoekt. Anderen hebben een kerstpakket gekregen en of een 13e maand, ik heb ook iets gekregen van mijn grote vriend Peter V, namelijk..., Deze pen! Deze pen ontving ik met daarbij van mijn andere grote vriend Tjerk van N het verzoek deze pen voor 20 december te gebruiken. De vorige keer dat ik zo'n cadeau met voorwaarden mocht lenen was precies 7 jaar geleden, de tijd gaat best snel.

Mijn Naam is Peter Both sinds 17-08-1983 ben ik lid van de ISV, in deze jaren heb ik zwemmen, bad minton, tafeltennis en periodes van afwezigheid creatief afgewisseld. De afgelopen jaren ben ik erg weinig op de club aanwezig geweest de reden hiervan is dat ik op maandagavond waterpolotraining geef en dat is ook de tafeltennisavond. Bij de waterpolo geef ik, tussen de zwembad sluitingen door, training aan een team bestaande uit 2 ervaren waterpoloërs aangevuld met 10 jongere speler in de leeftijd van 16 tot 20 jaar.

Het mooie aan deze combinatie is dat de ervaren spelers kunnen helpen bij de ontwikkeling van de jongere spelers. Hierdoor ontstaat een leuke sfeer, waarin veel van elkaar geleerd wordt.

Voor mij is deze combinatie heel belangrijk omdat ik zelf de oefeningen en technische vaardigheden niet voor kan doen.

Het is een leuke uitdaging om bij de jongere spelers te kijken welke kwaliteiten ze hebben en op welke positie deze kwaliteiten het best tot hun recht komen. Mooi aan het trainen in een teamsport is dat je zowel kunt sturen op individuele vaardigheden als op het functioneren in een team.

Tot slot wil ik jullie allemaal fijne feestdagen wensen en een sportief 2021!! En na mij een stukje van Mizher.

Interview

KEES HOOGERBRUG: een sportieve vrijwilliger!

Kees, stel je eens voor!

"Ik ben Kees Hoogerbrug, 71 jaar oud, getrouwd, we hebben 'n zoon en 'n dochter, en ik woon in Reeuwijk."

Je bent gepensioneerd, wat voor werk heb je gedaan?

"Als tiener heb ik drie jaar ULO gedaan, maar ik vond er niets aan. 'n Oom, die aannemer was, gaf me de kans me bij hem om te scholen tot timmerman. Ik heb 20 jaar lang in heel Nederland met een ploeg van vier man getimmerd. Begin jaren tachtig, crisis, was er voor ons bijna geen werk meer. Ik ben toen gaan solliciteren, en werd bij het Bleuland Ziekenhuis in Gouda aangenomen als intern transporteur. Groot voordeel: dicht bij Reeuwijk, niet meer om half zes uit bed voor een verre reis. Binnen het ziekenhuis moest ik van alles vervoeren: de was, eten voor de patiënten, van alles wat afgeleverd of opgehaald werd. En dat heb ik dertig jaar gedaan. En zowel het timmeren als het transporteren heb ik altijd met veel plezier gedaan!"

En wat doe je nu?



"Ik was al langer (vrijwillig) schoonmaker in het clubhuis van RVC (Reeuwijkse Voetbalclub Concordia). En sinds 'n paar jaar doe ik dat ook bij de ISV: schoonmaken van douches, toiletten, kleedkamers enz. Twee keer per week twee uur schoonmaken. Maar het is ook de gezelligheid: een van de middagen ben ik er gelijk met de tafeltennissers, gezellig! Samen koffiedrinken. Ik vind het erg leuk bij de ISV."

En hoe ben je bij de ISV terecht gekomen?

"Ik kende Lex Lakerveld, en die heeft mij gevraagd."

En heb je nog andere hobby's?

"Ik ben altijd sportief bezig geweest, en nog. Ik heb 25 jaar bij RVC gevoetbald (tussen mijn 12^{de} en 37^{ste}), ik heb 25 jaar (hele, halve, kwart, achtste) marathons en triatlons gedaan (35-56) en tegenwoordig fiets ik veel. Enkele hoogtepunten waar ik trots op ben: in Den Haag vestigde ik een recordtijd en werd derde bij de recreanten in een marathonwedstrijd, ik heb 5 keer de Amstel Goldrace gefietst en 1 keer Luik-Bastenaken-Luik, waarbij ik bij de beklimming van La Redoute niet van de fiets af hoefde! (Ad: de echte wielersliefhebbers weten genoeg) En ik fiets nog steeds veel. De sport heeft mij altijd veel afleiding en plezier gegeven"

En... wellicht die goede gezondheid, die je nog steeds hebt!

Kees, bedankt voor je mooie verhaal!

Ad Jansen



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.

Voor de kerst, als alternatief voor een grote kalkoen.

Kalkoenhaasjes met Walnotensaus (2 pers.)

- .75 gram gepelde walnoten
- .3 tl. bouillonpoeder in 1 dl. heet water oplossen
- .1 kleine ui
- .zout/peper/cayennepeper.
- .2 kalkoenhaasjes
- .1tl.kerriepoeder
- .1 takje peterselie
- .4 eetl.(walnotenolie)
- .1/2tl.kaneel
- .1 bekertje crème fraise.

Walnoten grof hakken. In maatbeker met 1dl. heet water bouillonpoeder oplossen. Ui pellen en fijn snipperen.

kalkoen onder koud stromend water afspoelen en droogdeppen. In kopje peterselie fijn knippen.

Kalkoen inwrijven met zout/peper/cayennepeper. In braadpan olie verhitten ui in 1-3 min zachtjes aanbakken.

Erdoor roeren; helft van walnoten, kerrie en kaneel. Kalkoen toevoegen en rondom in 5 min. lichtbruin bakken.

Bouillon toevoegen met deksel op pan kalkoen in ong.8 min gaar laten worden. Schaal verwarmen, kalkoen op schaal leggen en warm houden. Door het stoofvocht de crème fraise roeren, niet laten koken.

Op smaak brengen met zout/peper. Kalkoen in plakken snijden. Beetje saus erover schenken. Rest van walnoten en fijngeknipte peterselie erover strooien.

De resterende saus overdoen in sauskom en apart opdienen.

Lekker met bv. aardappelkroketjes, gehalveerde peren gevuld met cranberrycompote en groenten naar eigen smaak.

Mocht de saus te dun zijn dan iets binden met aardappelmeel.

Eet smakelijk.



Puzzel 22

VOERTUIG		KOL		WEGAF-SPLITSING		JAPANS GERECHT		WIJDEN		TEKEN VAN DE DIEREN-RIEM
BEDRIJF		GROOT SUCCES				INTERNET-GEBRUIKER				
BOUWLAND				STRIK				EZELSGE-LUID		
AM. STAAT				KNOEST				VOEDSEL		
						DUINGRAS				
						VADER				
HEEL			HERTACH-TIG DIER							HONDERD GRAM
NED. KONINGIN			OLM							
						IK				
						ARRES-TATIETEAM				
PEK					KOPPELEN					
PLAATS										
				ROMAANS						

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



Oplossing rebus: Kerst, feest van licht, liefde, geluk, vrede en hoop



Ledenadministratie

De ISV-basis contributie voor 2020 is:

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

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

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

De ISV-basis contributie voor 2021 wordt:

Volwassenen	€ 126,00	Zwemtoeslag	€ 0,00
Jeugd	€ 100,00	Bartoeslag voor TT-competitie	€ 25,00
Extra sport	€ 25,00		
NTTB contributie	€ 0,00	*	

*- Verhoging door de NTTB (Nederlandse Tafeltennis Bond) vastgesteld voor 2021.

- Basiscontributie € 5 per kwartaal is € 20 per jaar
- Competitietoeslag € 27 per half jaar is € 54,00 per jaar.
- Samen is dat € 74 per jaar. Wij nemen dit bedrag voor onze rekening.

! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2021 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar!

~~~~





## Wij feliciteren

### December

|        |                   |
|--------|-------------------|
| 2-dec  | Joke Verbree      |
| 3-dec  | Karin de Gruijl   |
| 3-dec  | Lili Koot         |
| 4-dec  | Sjaak Reinders    |
| 7-dec  | Levi de Rooij     |
| 12-dec | Daan Gibbon       |
| 13-dec | Ikram Saoudi      |
| 14-dec | Omar Bouysaghoine |

### Januari

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 2-jan  | Lex Lakerveld       |
| 4-jan  | Daniël Widera       |
| 5-jan  | Peter Both          |
| 5-jan  | Jan van Hell        |
| 7-jan  | Myrthe van den Berg |
| 8-jan  | Stella H. Verschut  |
| 17-jan | Barbara Monkel      |
| 18-jan | Michiel ter Meulen  |
| 20-jan | Klári Gáspár        |
| 21-jan | Hugo van Holstein   |
| 23-jan | Riet Jongeneel      |
| 26-jan | Niels van Eijk      |
| 26-jan | Ru Klein            |
| 26-jan | Hans Kroon          |
| 30-jan | Onno Verhoef        |
| 31-jan | Coen Balvers        |

### Februari

|        |                            |
|--------|----------------------------|
| 1-feb  | Peter Annotee              |
| 1-feb  | Jolanda Klerks             |
| 4-feb  | Arie Thijs de Rek          |
| 6-feb  | Bregje Vellinga            |
| 10-feb | Koos Baan                  |
| 11-feb | Wilma Aantjes-Steenbergen  |
| 11-feb | Stephan Graalman           |
| 14-feb | Piet den Brok              |
| 18-feb | Jan van Leeuwen            |
| 19-feb | Jantine Kaars              |
| 19-feb | Ria IJzerman               |
| 21-feb | Anja Stolwijk              |
| 23-feb | Mitchel de Rooij           |
| 24-feb | Peter de Gruijl            |
| 25-feb | Janneke Mulder-Groenendijk |
| 26-feb | Hilde Verhagen             |

### Maart

|        |                  |
|--------|------------------|
| 2-mrt  | Hamza Allaoui    |
| 13-mrt | Salim Bigirimana |
| 15-mrt | Bep Bakkers      |
| 17-mrt | Frits Bakker     |
| 24-mrt | Ton Verbree      |
| 29-mrt | Kees Hoogerbrug  |

Van harte gefeliciteerd!

Wist u dat u de verjaardagen ook kunt zien op onze website [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl)? Ga daarvoor naar 'AGENDA' en 'Verjaardagen'.

## Agenda

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



## Nawoord

Wat een jaar was het en al is het nog heel even 2020, we kijken alvast terug op een turbulent jaar om niet gauw te vergeten.

Hoe is het leven veranderd sinds die dag, op 12 maart van dit jaar toen de eerste intelligente lockdown werd aangekondigd. Hoe gemotiveerd waren we en deden keurig wat de overheid van ons verwachtte en hoe snel zakte het aantal besmettingen. Zo snel dat menig een in de zomer dacht dat het virus onderdrukt was. Zelfs de overheid ging met reces.

Vanaf half mei, werd er door de CVA-ploeg buiten gestart met de sport- en spel activiteiten en per 1 juli mocht er onder restricties ook weer in de zaal worden gesport. Het zwemmen werd opgestart met de vereiste aanpassingen en protocollen.

En toen kwam de tweede golf. Als een tsunami kwam die op ons af met steeds verontrustender besmettingscijfers. Een tweede lockdown werd door de overheid aangekondigd op 13 oktober en de persconferentie werd door ons, na het CVA-sport en spel uur, gevolgd in de kantine en al gauw werd duidelijk dat ook wij beter onze activiteiten konden staken gedurende deze periode. Helaas kwam daar nog een extra strenge maatregel achteraan die twee weken zou duren, waardoor een voorlopig geplande doorstart niet doorging.

Na afloop van de 2 weken streng regime, werden de maatregelen van de 2<sup>e</sup> lockdown niet versoepeld. De persconferentie op 8 december gaf niet de zo door ons verlangde versoepelingen en op 14 december kondigde onze premier een totale lockdown af die tot ten minste 19 januari gaat duren.

Gelukkig is er een lichtpuntje. Een aantal vaccinaties waar met man en macht aan is en wordt gewerkt, zijn binnen afzienbare tijd beschikbaar en zullen hopelijk in het nieuwe jaar worden gedistribueerd voor vaccinatie.

Al met al hopen we in de loop van 2021 de corona pandemie achter ons te laten en dat we weer volop zonder beperkingen kunnen sporten en elkaar weer kunnen ontmoeten.

We kijken er naar uit en gaan het zien in het komende jaar 2021.

Ik wens u allen mooie feestdagen en houdt de blik gericht op een nieuw, voorspoedig en, met name, gezond nieuw jaar. En... de dagen gaan weer lengen!

Stephan



### Wie zijn wij?

ISV? Vereniging voor aangepast sporten en gezelligheid!

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

### Wat bieden wij?

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

### 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 ademen.

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 ouderen 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, indien hier behoefte aan is, met de badrolstoel en lift in en uit het water komen.

## Overige

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

## Verhuur accommodatie

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

## Nieuwsgierig geworden?

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

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

**Postadres: postbus 669, 2800 AR Gouda**



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

AANMELDINGSFORMULIER ISV

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

**T 0182-537726**

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

KvK. nr. 40464258

IBAN:NL63INGB0003755308

BIC:INGBNL2A

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

|                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------|
| Pasfoto<br>voorzien van naam<br>meezenden a.u.b.<br>(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  
Ridder van Catsweg 358, 2804RS, Gouda