



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

39^e jaargang nr. 4, december 2021

Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten

ISV Gouda & Omstreken

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

Voorzitter	Tjerk van Nieuwenborg	0182-551187
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Secretaris	Stephan Graalman (waarnemend secretaris)	0182-581956

Ledenadministratie:	Stephan Graalman E-mail: ledenadministratie@isvgouda.nl	0182-581956
----------------------------	--	-------------

ISV Commissie:

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	Jozef Mataheru	06-41515191
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
		of
Stoelgym	Stella Verschut	06-10138227

Instructeurs / trainers:

Badminton	Jozef Mataheru	06-41515191
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	Stephan Graalman	0182-581956
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Verhuuradministratie	Stephan Graalman	0182-581956
	Menno Baan	
Verhuurzaken	Lex Lakerveld	0182-300398 / 06-51048553
Adviseur onderhoud	Ad de Kort	0182-533086 / 06-51597514

Barcommissie**Telefoon:**

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

PR & Redactie clubblad "Kontakt"

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 22 maart 2022 te zijn aangeleverd.



Post- en bezoekadres

ISV Gouda & Omstreken
Ridder van Catsweg 358, 2804 RS Gouda
Tel. clubhuis: 0182-537726
e-mail: info@isvgouda.nl
Website: www.isvgouda.nl
ING-bank: NL63INGB0003755308



Inhoud

Voorwoord	pag. 4
Van de redactie	pag. 5
Van het bestuur	pag. 6
Vrijwilligersdag	pag. 6
ALV	pag. 6
Plusactie	pag. 6
Hulp gezocht	pag. 7
Ridder van Catsweg	pag. 8
De zwoegers	pag. 8
VriendenLoterij	pag. 9
Facebook	pag. 9
Van de sportsecties	pag. 10
Tafeltennis	pag. 10
Zwemmen	pag. 11
CVA Sport en Spel	pag. 14
Stoelengym	pag. 15
Badminton	pag. 16
Ontspanning	pag. 18
Van de leden voor de leden	pag. 18
Handige links	pag. 18
Geef de pen door	pag. 19
Gehandicapten P	pag. 19
Recepten	pag. 19
Puzzel 26	pag. 20
Ledenadministratie	pag. 20
Wij feliciteren	pag. 21
Agenda	pag. 21
Nawoord	pag. 22
Wie we zijn en wat we doen	pag. 23
Aanmeldingsformulier	pag. 26



Voorwoord

Goedendag leden, vrijwilligers en betrokkenen,

Alweer bepaalt een lockdown ons dagelijks leven. En erger nog, ons verenigingsleven. Want de meesten van ons zijn niet alleen betrokken bij ISV voor de sport en de recreatiemogelijkheden. Maar juist ook voor de fijne onderlinge contacten. En die worden nu weer in clubverband verboden. Even volhouden is de heldere boodschap van het Kabinet. Er zit weinig anders op dan dat te volgen. Als bestuur staan we niet alleen voor een gezellig beweeg- en recreatie aanbod, maar ook voor de veiligheid van onze leden.

Daarom zorgen onze vrijwilligers voor bijvoorbeeld voor een EHBO kist die voldoet aan de eisen, een AED en dat de gymzaal periodiek wordt gekeurd en aan de wettelijke eisen voldoet. Daarom zorgt het bestuur voor goede contacten met de sportbonden, de gemeente en sponsors. Daarom maken we gebruik van de financiële regelingen, die diverse instanties ons bieden tijdens de Corona. Daarom praten we met aannemers die de weg verhogen en die onze groenstrook van nieuwe walkanten voorziet. En daarom volgen we de richtlijnen van het RIVM.

En mopperen doen we niet, dat verandert niets aan de situatie en niet aan de regels. Dus zoeken we naar mogelijkheden. Zo moeten we de statuten en het huishoudelijk reglement aanpassen aan de nieuwe wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR). Dat biedt de kans om ook de ALV te moderniseren en bijvoorbeeld het digitaal bijwonen mogelijk te maken. Zo spreken we met de nieuwe reuma-vereniging Gouda over mogelijke raakpunten. En zo verwelkomen we dit jaar alweer zeven nieuwe batminton-leden.

Dus wat gaan we doen deze lockdown feestdagen? Normaal zoeken we samenzijn met onze geliefden, of ontlopen juist onze schoonfamilie ☺. Laten we elkaar daarom in 2021 zo veel mogelijk steunen en veilig benaderen. Ik roep op om al die wenskaarten gewoon te versturen, aan iedereen waar je het adres van hebt. Schrijf er dan iets aardigs op, een mooie herinnering of een mooie wens. Bel eens wat mensen op die je een tijdje niet gesproken hebt of waarvan je je afvraagt hoe het met hen gaat. Geheel in de lijn met de gedachte van ISV. Er zijn voor iedereen.

Ik wens iedereen namens het bestuur van ISV Gouda mooie feestdagen en bovenal warme contacten.

Ik spreek je hopelijk snel,

Tjerk



Van de redactie

Vorig jaar begon de tekst in het redactionele stukje met "Het was me het jaartje wel". Helaas zitten we opnieuw in het schuitje van maatregelen, waarvan de laatste op de persconferentie van 18 december werd aangekondigd. Gezien de verontrustende berichten over de omikron variant zitten we nu in een nieuwe lockdown tot tenminste 14 januari.

Door deze recente corona maatregelen zijn helaas nu zowel de dagactiviteiten als de avondsporten stopgezet. Het zwemmen, de tafeltennissers op de woensdagochtend gingen nog even door, maar zijn noodgedwongen ook gestopt.

We kijken even terug;

Een dubbel jaar was het, vol met onzekerheden, hoopvolle verwachtingen, maar ook het jaar waarin we onze sportactiviteiten weer hebben opgepakt en zelfs uitgebreid.

Dankzij financiële steun van de overheid en niet te vergeten onze donateurs hebben we minimaal schade geleden en staat onze vereniging er gelukkig goed voor.

Een spaaractie van de PLUS markt kwam ook nog op het goede moment, we hebben dankzij leden, kennissen, de vele medeflatbewoners van onze penningmeester en andere spaarders een mooi bedrag opgehaald.

De Ridder van Catsweg bij ons voor de deur heeft inmiddels een metamorfose ondergaan en ligt er keurig bij. Helaas heeft het voor een aantal sporters nogal voor wat overlast gezorgd. Ondanks dat de weg na de werkzaamheden 's middags weer toegankelijk werd gemaakt en we onze parkeerplaats konden bereiken was het voor enkele van onze sporters in de ochtenduren niet mogelijk bij ons te parkeren en was de afstand vanaf het winkelcentrum te groot om die te overbruggen.

Bij de stoelgymnasten, werd de begintijd aangepast zodat we na de wegwerkzaamheden onze sportzaal in konden. Helaas van korte duur, want na de lockdown vanaf vijf uur kon ook dit niet meer doorgaan.

Zoals al aangegeven, hebben we de sportactiviteiten zelfs uitgebreid.

En wel bij de badmintongroep, waar 7 nieuwe leden zijn te verwelkomen. Een hechte groep deelnemers die onder de vakkundige leiding van trainer Jozef, met veel plezier op de donderdagavond aan het oefenen waren. Lees het stukje en bekijk de foto's, ingezonden door Marjorie.

Het lokale transport van onze leden die daarvan afhankelijk zijn, gaf opnieuw problemen. Busjes die te laat aankomen en leden die meer dan een uur moeten wachten om opgehaald te worden, of zelfs helemaal niet werden opgehaald. Na een boze brief met aan de vervoerder geuite klachten, gaat het dan weer even goed. Helaas hebben we toch in enkele gevallen een noodprocedure in werking moeten stellen om een familielid achter de hand te houden om zo de gestrande sporters op te halen in geval van calamiteiten.

Wat het nieuwe jaar in sportieve zin gaat brengen weten we niet, maar laten we hopen op een verder ongestoord jaar vol activiteiten en sportplezier.

Wij wensen u veel leesgenoegen, mooie feestdagen en alvast een gezond, gelukkig en sportief 2022.

De redactie.



Van het bestuur

In februari willen wij weer een vrijwilligers dag organiseren, hoe deze dag er uit gaat zien en wat er op tafel komt, krijgt u nog te horen via een persoonlijke uitnodiging.

In Mei wordt er een ALV (Algemene Leden Vergadering) georganiseerd. Door de corona maatregelen is deze in 2021 niet doorgegaan. Op deze dag willen wij graag nog iets extra's bieden. In het clubblad van maart leest u meer daarover.

Eén en ander is uiteraard afhankelijk van eventuele verdere corona maatregelen van de overheid.

Het bestuur.

Plusactie 2021



De plusactie heeft ISV 792,-- Euro opgebracht.

Een prachtig resultaat, waarvoor we alle vouchers verzamelaars, met name de medebewoners van Koos (foto) zijn flat, krassers en data-invoer vrijwilligers en leden, hartelijk willen bedanken.

Het bestuur.



Hulp gezocht

Wij zoeken sporters met een fysieke beperking die willen meedoen aan een wetenschappelijk onderzoek!

Sport en bewegen heeft positieve effecten op je gezondheid en op je kwaliteit van leven. Dit geldt voor elke sporter, ook voor sporters met een fysieke beperking. Ongeveer 30% van deze groep sport regelmatig. Een van de nadelen van sport is echter het krijgen van blessures. Dit kan pijn en andere klachten veroorzaken, wat kan leiden tot een verminderde sportdeelname, een medische behandeling of zelfs uitval van sport. Dit geldt voor alle sporters, maar juist mensen voor mensen met een fysieke beperking kan dit voor extra beperkingen zorgen in hun dagelijks leven. Binnen de aangepaste sport is daarmee het voorkomen van blessures, het verminderen van de ernst van een blessure en het verminderen van de gevolgen van een blessure van groot belang.

Het doel van deze studie is om sport-gerelateerd gezondheidsproblemen (zoals blessures en ziekte) binnen de aangepaste sport te voorkomen. Om dit te realiseren is een onlinepreventiehulpmiddel ontwikkeld. Om erachter te komen of het hulpmiddel effectief is willen we deze graag testen.

Hiervoor hebben we jouw hulp nodig! We zijn op zoek naar sporters met een fysieke beperking (>18 jaar) die willen deelnemen aan dit onderzoek. Deelname kost ongeveer 5 minuten per week tijd. Wil je meer weten over de studie of je al direct aanmelden? Klik op de link of scan de QR-code aan het einde van de video.

<http://www.slhamsterdam.com/tipas-study>

Als er nog vragen zijn of als ik ergens mee kan helpen dan hoor ik dat graag!

Met vriendelijke groet,
Het TIPAS team

Sietske Luijten (s.luijten@amsterdamumc.nl) / tipas@amsterdamumc.nl
Simone Jenniskens
Evert Verhagen
Thomas Janssen
Joske Nauta
Jasmijn Holla



TIPAS
*Tailored Injury Prevention
in Adapted Sports*



Werkzaamheden Ridder van Catsweg

De gemeente heeft besloten om vanaf de Ridder van Catsweg 689 tot en met de kruising Bloemendaalseweg werkzaamheden uit te voeren. Dit om de verkeersveiligheid te verhogen en groot onderhoud aan de weg uit te voeren. In de bocht zit nu een verkeersdrempel om de snelheid van het verkeer terug te brengen. De binnenbocht voor de fietsers is verhoogd, zodat het onaantrekkelijk wordt voor motorvoertuigen om de binnenbocht te nemen. Dit voorkomt dat fietsers in de binnenbocht afgesneden worden. Ook kunnen we nu veilig vanaf de Bloemendaalseweg kant, naar links onze parkeerplaats oprijden zonder angst voor aanstormende tegenliggers. (De redactie)



Het stuk Ridder van Catsweg wat heringericht is.

De zwoegers



Zoals al eens eerder met u gedeeld, zijn er op de maandag middag, vrijwilligers van het eerste uur aanwezig, om allerlei klusjes en schoonmaakwerkzaamheden uit te voeren, want ondanks Corona gaat dit gewoon door. Ook het optuigen van de kerstboom. Van links naar rechts: Kees, Lex, Koos en Ad, waarbij de foto is gemaakt door Stephan. Yvon moest nog arriveren.



De zwoegers wensen u fijne feestdagen.



Vrienden Loterij

De Vrienden Loterij steunt goede doelen, clubs en verenigingen die zich richten op gezondheid en welzijn van mensen.

De loterij heeft sinds 1998 ruim € 787 miljoen geschonken aan meer dan 3.300 (sport)clubs en verenigingen en 48 goede doelen, waaronder KWF Kankerbestrijding, Fonds Gehandicaptensport en Jantje Beton.



Clubs, Verenigingen en Stichtingen

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

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

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

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



Afgelopen vrijdag speelde mijn vader zijn laatste competitiewedstrijd. Gelukkig kon de competitie nog net voor de lockdown worden afgerond. Mijn vader neemt als oudste competitiespeler (86) van onze club afscheid. Hij is echter voornemens om nog heel lang als recreant actief te blijven...

Peter Annotee

Beste tafeltennissers,

Gelukkig hebben wij de Najaarscompetitie nog net voor de avondlockdown kunnen afronden. Helaas zijn de resultaten voor ISV dit halfjaar niet zo gunstig. Beide duo-teams zijn laatste geworden en zullen normaliter degraderen. Overigens ga ik hier nog met de bond over praten. Ons trio-team heeft het beter gedaan en is als tweede geëindigd in hun poule. Wij hopen allemaal op het doorgaan van de voorjaarscompetitie, liefst met betere resultaten. In ieder geval zal ik, zodra dat toegestaan is, een gezellig toernooi organiseren voor alle competitiespelers en recreanten. Ik wens iedereen een gezegend en gezond 2022 toe.

Peter Annotee



Zwemmen



Vanaf 4 september 2021 zijn we (op de vakantie zaterdag na) elke zaterdag aan het zwemmen. Halverwege het seizoen moesten we van overheidswege bij de ingang de QR-code laten zien (als bewijs dat je 2x gevaccineerd bent dan wel een bewijs van een negatieve test) in combinatie met een ID-bewijs. Inmiddels moet ook het mondkapje weer op als we door de gangen van het zwembad wandelen. Gelukkig hoeft dat kapje nog net niet in het water op.

Voor de duidelijkheid we beginnen het eerste uur nu om half tien en het tweede uur om half elf. Bij het eerste uur is er daardoor een buffertijd van een kwartier ontstaan met de gebruikers tot 9:15 uur. Dat geeft meer rust en zo creëren we ook onze eigen ISV-bubbel.

Of de tijden definitief zijn weten we nog niet, maar voorlopig houden we deze aan.

Dus voor alle duidelijkheid: Start Jeugd 9:30 uur
Start Volwassenen 10:30 uur.

Wat de gevolgen voor het zwemmen zijn naar aanleiding van de personferentie van 18 december 2021 weten we nog niet. Via Stephan Graalman worden we hier steeds weer goed over geïnformeerd. Hij onderhoudt de contacten met Sportpunt Gouda en laat ons steeds zo goed en duidelijk mogen weten hoe de nieuwe regels gelden. Houd dus je mailbox in de gaten.

Veel mensen om ons heen zijn helemaal klaar met de corona, anderen blijven bezorgd. Belangrijk is wat je mening ook is met betrekking tot corona, elkaar te blijven respecteren en je eigen verantwoordelijkheid te nemen. Kom niet als je klachten hebt. Het is wel jammer dat een aantal kinderen momenteel niet kunnen zwemmen omdat de begeleiders van hen vanuit hun werkgever vanwege de 1,5 meter regel de zwemmertjes niet mogen vergezellen.

In de afgelopen maanden hebben we een aantal nieuw jeugdleden mogen verwelkomen: Ramzi, Harm-Jan en Lina. Welkom bij het zwemmen van de ISV en wij hopen dat jullie je snel bij ons thuis voelen. Op 11 december hebben we afscheid genomen van onze enthousiaste Hugo. Via een zwemclub in Woerden was het mogelijk voor hem daar zijn B-diploma te halen. Het was leuk om van de ouders van Hugo te vernemen dat Hugo bij ons veel geleerd heeft (in elk geval zijn A-diploma) en dat het er ook gezellig was.



Op 4 december jl. ontvingen wij van Sinterklaas een zak met cadeautjes voor de jeugd. Elk kind kreeg een lekkere chocoladeletter P van Piet of S van Sinterklaas. Op 18 december konden we de aanwezige kinderen een medaille overhandigen. Een welverdiende medaille voor de geweldige prestatie die de kinderen de afgelopen maanden hebben gedaan.



Wij zagen glunderende gezichten en ja wij hadden nu ook liever diploma's willen overhandigen, maar vanwege de coronamaatregelen is dit momenteel best lastig te organiseren. Daarom nu dus medailles, die ze mochten ontvangen uit de handen van Sandra en Eveline.

Bij elke medaille een klein kaart waarop de goede vorderingen stonden en die stevast eindigde met: GA ZO DOOR!

Ja jullie mogen allemaal heel erg trots op jullie zelf zijn, want die medaille heb je helemaal zelf verdiend.

Verzoek is en blijft aan alle ouders om als je kind een keer niet kan dit tijdig aan ons door te geven in verband met de bezetting van het aantal vrijwilligers.

Het tweede uur zijn we er wat gemakkelijker in. Voorts is het zo dat we in het tweede uur 2 banen hebben gecreëerd voor baantjes zwemmen. Circa 20 minuten voor het einde halen we één van de lijnen weg en kan je onder de bezielende leiding van Sandra of Michelle meedoen aan aquajogging. En daar wordt gretig met veel enthousiasme gebruik van gemaakt.



Bij het tweede uur vinden we het wel erg jammer dat Hilde er een tijdje niet is omdat ze haar pols heeft gebroken. Hilde van harte beterschap en we hopen jou in 2022 weer te ontmoeten. Ook zijn er een aantal zwemmers afwezig vanwege de coronaperikelen. De redenen dat zij niet komen is zeer divers. En laten we hopen dat in 2022 we weer allemaal coronavrij kunnen zwemmen.

Leuk is het om te vermelden dat we begin november allemaal zijn voorzien van nieuwe shirts van de ISV. Shirts met een moderne uitstraling en een nieuwe look. Op de foto hieronder toont Eveline de achterzijde van het nieuwe ISV-shirt.



Namens het hele zwemteam van ISV wensen wij jullie en u allemaal fijne, prettige, gezegende kerstdagen toe en natuurlijk een heel gezond en gelukkig 2022. Een jaar dat we elkaar weer in het zwembad mogen ontmoeten

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





Nog wat foto's van de medaille uitreiking.



Beste gebruikers / huurders Groenhovenbad,

Naar aanleiding van de persconferentie hedenavond, 18 december 2021.

Het Groenhovenbad is vanaf zondagochtend 19 december 05:00 uur gesloten voor alle activiteiten m.u.v. de zwemlessen ABC, en de topsport en eredivisie trainingen/wedstrijden. Voor alsnog duren deze maatregelen t/m vrijdag 14 januari 2022.

Ondanks deze maatregelen wil ik u namens het gehele team van SPORT•GOUDA fijne feestdagen wensen en een sportief 2022!

Publicatie SPORT.GOUDA (de redactie)



CVA Sport & spel

Beste leden,

We zijn nog niet toe aan een 'nieuw normaal' en zitten helaas allemaal weer thuis ☹

Vorig jaar heb ik de voordelen van het niet doorgaan van onze sportactiviteiten zo positief mogelijk geprobeerd te belichten....

- niet door de kou, regen, hagel of sneeuw naar ons toe hoeven komen,
- niet eindeloos op de taxi moeten wachten.
- vervolgens niet in een te koude gymzaal moeten zitten.
- niet zo hard moeten sporten om het warm te krijgen dat je er daarna een week spierpijn van hebt.
- Geen last hebben van valsspelende mede sporters

...dus een heleboel voordelen

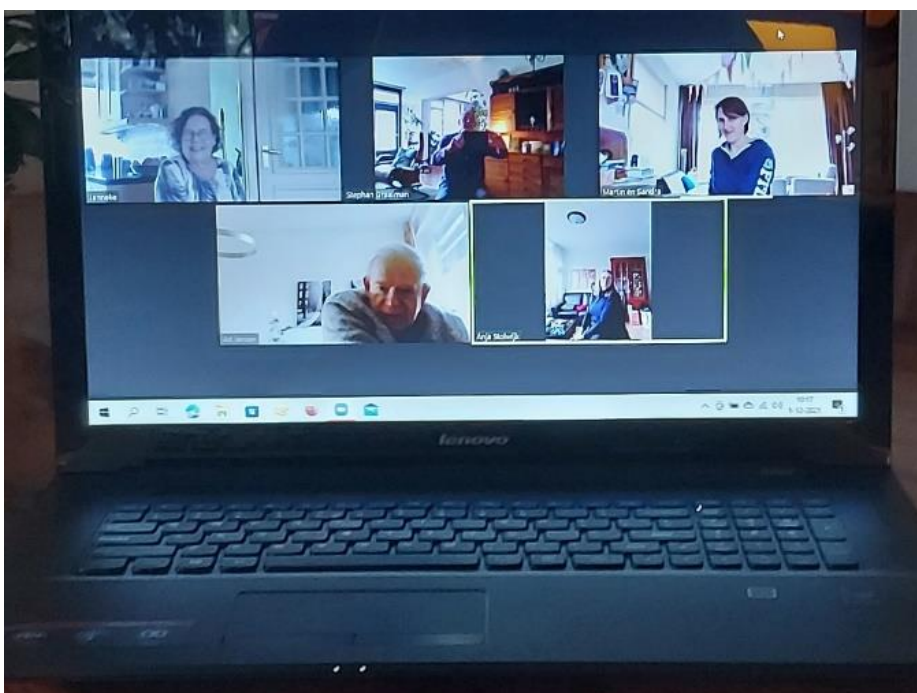
Toch hebben jullie er wel wat voor over om ons geklets en ons commentaar aan te horen en om moeilijke woordgrappen van 1 van onze deelnemers proberen te begrijpen. We zijn inmiddels doorgewinterd en gaan, mede mogelijk gemaakt door Stephan, vrijwel moeiteloos over op digitale sportmomenten. Op woensdag ochtend in plaats van dinsdag avond. Jammer dat niet iedereen hieraan kan deelnemen.

Na dit soms moeilijke, bijzondere en bewogen jaar hopen we iedereen ergens komend jaar weer wekelijks live te zien voor langere tijd en mogelijk ons jaarlijkse etentje vorm te geven.

Voor nu wensen wij, ondanks de opnieuw bijzondere omstandigheden, eenieder:

Bijzondere, maar waardevolle feestdagen & veel voorspoed, geluk en gezondheid voor 2022.

De CVA sportgroep





Stoelengym

Wat je aandacht geeft groeit

Ik kijk rond in het groepje dat in een kring zit. Ondanks dat er geoefend wordt, is er rust. De meeste mensen hebben hun ogen gesloten. Kort daarvoor heerste er nog een uitbundige stemming: de goedmoedige grapjes gingen over en weer waarbij Stephan het als enige man in de groep moest ontgelden.

Daarna volgde de updates over het nieuws, de kinderen en natuurlijk de kleinkinderen; en nu zijn we aan het oefenen en is het heel stil.

De bewegingen op de stoel worden langzaam en geconcentreerd uitgevoerd; ieder in zijn/haar eigen tempo en binnen de fysieke mogelijkheden. Zo nu en dan klinkt er een diepe zucht.

Dat is de kracht van de 'stoelengym/yoga'; de oefeningen zijn simpel zodat je er niet over na hoeft te denken; door de oefeningen te herhalen, kun je er -als het ware- in thuis komen; en dat geeft rust!

Tussen de oefeningen is er ook een moment van rust, zodat ieder kan voelen welk effect de oefening op de verschillende delen van het lichaam had en weer even op adem te komen. Zo leer je om op een ontspannen manier je in te spannen; tijdens de les maar ook thuis! De zwaarte van de oefeningen zit hem met name in het herhalen en in het lage tempo dat we volgen. Ook al wisselen we regelmatig wat in de serie oefeningen, het bewust bewegen staat centraal: langzaam, ontspannen en met aandacht en respect voor je lichaam en voor jezelf. Dat maakt de stoelengym zo heilzaam. En wat je aandacht geeft, groeit! Even bestaat er geen corona, zijn er geen maatregelen, geen rellen of boosterprikken; geen politiek zelfs geen morgen; alleen maar NU.

Juist in deze roerige tijd, in een verdeeld Nederland met een demissionair cabinet, met soms onbegrijpelijke maatregelen, rellen en stijgende of dalende cijfers, zijn we geneigd om onze focus naar buiten te richten en het nieuws te volgen om te weten waar we aan toe zijn. Ongemerkt, kun je daar compleet op leeg kunnen lopen; want ook hier geldt; Wat je aandacht geeft, dat groeit: de innerlijke chaos, onzekerheid en uitputting wordt daar alleen maar groter van.

Daarom is het geen straf om je wereld ook met de feestdagen klein te maken; met alleen jij en je naasten om je heen. Alleen zorgen voor jezelf en voor elkaar. Vier de intimiteit van het samenzijn en voed je aan de liefde en compassie die er tussen jullie is. Laat je hart uitgaan naar degenen die je nu misschien niet kunt zien en wens hun het goede... én hef het glas op het leven.

Bij deze wens ik je hele fijne intieme feestdagen toe

Stella

Heel veel stoelgymplezier dit seizoen en nieuwe deelnemers zijn altijd welkom op de maandagmiddag tussen 15:00 en 16:00 uur.

Wij berichten u zodra er weer gesport mag worden in onze accommodatie.

De redactie



Badminton

EEN INTERVIEW MET TRAINER JOZEF



Elke week zijn tussen de 10 en 20 mensen te vinden in het complex aan de Ridder van Catsweg. Zij badmintonnen daar met veel enthousiasme, van 7 tot 9. Ook enthousiast is de nieuwe trainer: hij traint de groep elke donderdagavond. Het is tijd om de nieuwe trainer wat beter te leren kennen. Daarom interviewen de badmintonners de trainer.

Hoe lang badminton je al?

Al 25 jaar.

Hoe heb je leren badmintonnen?

Ik heb eerst 3 jaar lang privéles gehad; daarna ben ik bij een vereniging gaan trainen en spelen.

Hoe lang ben je al trainer?

7 jaar.

Wij vinden het leuk dat jij ons traint, maar hoe vind jij het om ons te trainen?

Ik vind het erg leuk om jullie te trainen en om te zien hoe jullie elke week je best doen.

Jullie hebben plezier met elkaar, dat zegt mij genoeg!

Train je ook andere groepen?

Ja, in de zomer train ik een groep badmintonners die door willen trainen. Ook geef ik clinics op het Coornhert Gymnasium in Gouda.

Is er een verschil tussen het trainen van ons en het trainen op een reguliere vereniging?

Het trainen van jullie is ieder op zijn eigen niveau; jullie zijn goed zoals jullie zijn. Bij een reguliere vereniging is iedereen in de groep van hetzelfde niveau. Het is daar ook meer competitiegericht. Ons niveau is nog recreatief, maar ik zie bij iedereen duidelijk vooruitgang.

Beoefen je nog andere sporten?

Af en toe squash ik met vrienden.

Welke sporten beoefende je voordat je ging badmintonnen?

Judo, taekwondo, kempo, karate, wandklimmen en squash.

Jozef, dank je wel dat we jou mochten interviewen.

Namens alle leden van de badmintongroep!



OP DE FOTO: MARCELA, VANESSA, REBECCA,
RENS, JAN, ERWIN, JOZEF, MARJORIE EN DAPHNE.



NIET OP DE FOTO: SJAAK,
LINDA, MITCHEL EN HANS.



Ontspanning

SJOELLEN EN KLAVERJASSEN

Met het schrijven van dit stukje voor het clubblad heb ik even gewacht tot na de persconferentie van dinsdag 14 december. Zoals verwacht werden de Corona maatregelen verlengd en zijn er voorlopig geen activiteiten na 17.00 uur in ons clubhuis toegestaan. Begin september waren we juist weer enthousiast gestart. Zowel bij het sjoelen als het klaverjassen met een paar nieuwe deelnemers.

Alle plannen die we hadden om er weer een leuke avond van te maken om het jaar af te sluiten hebben we helaas in de ijskast moeten zetten.

Op dit moment is er niet te voorspellen wanneer we volgend jaar weer kunnen starten. Als er nieuwe ontwikkelingen zijn zal ik de deelnemers via de mail op de hoogte houden.

We wachten op betere tijden en ondanks alle Corona beperkingen wens ik iedereen gezellige feestdagen en een voorspoedig 2022.



Koos Baan.

Van de leden voor de leden

Post lockdown ongerustheid: wat als je niet terug wil naar het 'oude normaal'?

<https://radar.avrotros.nl/hulp-tips/hulpartikelen/item/post-lockdown-anxiety-wat-als-je-niet-terug-wil-naar-het-oude-normaal/>



www.sportpuntgouda.nl

www.fysiovisiq.nl

CoronaCheck zonder smartphone

Als u geen smartphone heeft, kunt u een papieren QR-code maken. Dit kan van een vaccinatiebewijs, een herstelbewijs en een testbewijs.

Meer informatie hierover leest u op coronacheck.nl/nl/print/.

Wel BSN, Geen DigiD?

Heeft u wel een burgerservicenummer (BSN), maar geen DigiD? Dan kunt u de QR-code opvragen via **0800-5090** (dagelijks van 08.00 – 20.00 uur).



Geef de pen door

De rubriek "Geef de pen door" wordt in het maartblad vervolgd.

De redactie

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.

Natuurlijk een traditionele Engelse kalkoen bereiding deze keer.



Ingrediënten

voor de vulling:

450 gr kastanje puree
700 gr varkensgehakt
450 gr geschilde en gehakte goudrenet
1 fijngehakte ui
1 geklutst ei
zout, peper. Meng alle ingrediënten door elkaar, behalve het ei. Meng dat er later door voor het binden.
1 kalkoen
175 gr boter
225 gr vet spek
zout, peper

Bereidingswijze:

Vul de kalkoen door de vulling vanaf de nek richting borst onder het vel te schuiven (niet te vast aandrukken, want de vulling zet wat uit); zet de huidlap van de nek vast met een prikkertje en stop de rest in de lichaamsholte. Smeer de kalkoen in met boter, doe er zout en peper naar smaak op en leg hierover de plakken vet spek. Leg een paar grote stukken aluminiumfolie in een braadslee, leg de kalkoen erop en pak hem in het folie in. Bak een kalkoen van 4 1/2 kg 30 minuten op 220 C en dan 2 1/2-3 uur op 175 C. Verwijder daarna het folie en het spek, zet de oven op 200 C en laat de kalkoen in ca 40 minuten bruin



worden. Gedurende deze periode moet het vlees steeds worden bedropen. Haal de kalkoen uit de oven en laat hem voor het aansnijden nog even staan. Het braadvocht kunt u als jus gebruiken; giet het in een grote sauspan, schep het meeste vet eraf, roer er twee eetlepels bloem door, schenk er een beetje kippenbouillon bij en laat de saus op een zacht vuurtje inkoken. Lekker met gepofte of (echt Engels) geroosterde aardappels (geschilde hele aardappels in de oven gaar roosteren) en natuurlijk veenbessen compote.

Puzzel 26

BESPIEDING		TOON- DRAAD		ONHOUD- BARE TENNIS- SERVICE		Z.-AM. MUNT		WEBSITE		REGEL
OPRECHT		BAR				APPEL				
				INWONER VAN SURINAME						
				GRIJPNA- GEL						
AZIAAT								ME		
TAMELIJK								KLEUR		
					DWINGEN					
					DEEL VAN EEN MAST					
JONG SCHAAP		MODE					WATER- HOOGTE			LEVEN- BESTEM- MING
		DIER					OPNIEUW			
			LANGE GALM							
			UNIVERSI- TEIT TWEENTE							
RIV. IN Z.-HOLLAND						DUS				
VERDIKTE HUID										
				RIJGLIJF						

Ledenadministratie

De ISV-basis contributie voor 2022 is ongewijzigd:

Volwassenen	€ 126,00	Zwemtoeslag	€ 25
Jeugd	€ 100,00	Bartoeslag voor TT-competitie	€ 25
Extra sport	€ 25		
NTTB contributie	€ 74 *	*Dit bedrag is voor rekening van ISV.	

Hoeveel bedraagt de NTTB-bondscontributie? (Nationale tafeltennisbond)

Contributie niet-competitiegerechtigde leden */**	€20,00 p/j 4x €5,00
Contributie competitiegerechtigde leden	€74,00 p/j 2x €5,00; 2x €32,00
Contributie competitiegerechtigde jeugdleden	€55,00 p/j 2x €5,00; 2x €22,50
Contributie persoonlijk lidmaatschap	€50,00 p/j 4x €12,50



*Voorheen ook wel basiscontributie genoemd.

**De tarieven zijn per 2021 geïndexeerd met 2,63% en conform besluit van de Bondsraad afgerond op 50 cent. Dit leidt tot een feitelijke aanpassing naar €20,00 per jaar.

De premie voor de collectieve ongevallen- en aansprakelijkheidsverzekering is hierbij inbegrepen.

! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2022 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar!

Wij feliciteren

December

2-dec Joke Verbree
3-dec Lili Koot
4-dec Sjaak Reinders
12-dec Daan Gibbon
13-dec Ikram Saoudi
14-dec Omar Bouysaghoine
18-dec Edwin Romijn

Januari

2-jan Lex Lakerveld
4-jan Daniël Widera
5-jan Jan van Hell

5-jan Peter Both
7-jan Myrthe van den Berg
8-jan Stella H. Verschut
17-jan Barbara Monkel
20-jan Klári Gáspár
21-jan Hugo van Holstein
23-jan Riet Jongeneel
26-jan Hans Kroon
26-jan Niels van Eijk
31-jan Coen Balvers

Februari

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

Maart

2-mrt Hamza Allaoui
8-mrt Rebecca Stomphorst
13-mrt Salim Bigirimana
15-mrt Bep Bakkers
17-mrt Frits Bakker
24-mrt Ton Verbree
29-mrt Kees Hoogerbrug
31-mrt Chantal Romijn

Van harte gefeliciteerd!

Wist u dat u de verjaardagen ook kunt zien op onze website www.isvgouda.nl? Ga daarvoor naar 'AGENDA' en 'Verjaardagen'.

Agenda

Voor de actuele agenda ga naar www.isvgouda.nl en 'AGENDA'.



Nawoord

N(aam)A(dres)W(oonplaats)OORD

Of Ik 't weer eens wilde schrijven, vroeg de HR SG. Waar zou ik eens over schrijven? Toch weer niet over alweer die CC?

Nee, iets anders. Over taal!

"Ad, taal? Laat da", hoor ik U denken. Maar ik ben, voor velen ongemerkt, met de deur in huis gevallen. Want bovenstaande uitroep is een PALIDROOM, 'n woord/zin, dat/die je kunt omdraaien, en dan verschijnt het/dezelfde woord/zin, of een bestaand/e woord/zin. Voor de beginners: kok, lepel. In het Aardsparadijs: "Madam, I'm Adam". (Engels is de oudste taal, hebben archeologen ontdekt) En voor wie begint over hoofdletters, spaties en komma's die niet kloppen: doet me altijd denken aan de mensen die in het Rijksmuseum voor de Nachtwacht staan en allerlei tips hebben voor Rembrandt hoe het beter kan/moest. Als je het zo goed weet, maak dan zelf eens een schilderij dat over 400 jaar ... enz.

Nog een mooi palindroom: "Mooie zeden in Ede, zei oom". Tegenwoordig zijn er heel wat fobieën, en sinds kort: als je helemaal niet tegen palindromen kunt heb je een eibofobie.

Komen we bij het ANAGRAM. Gaarman (nee, helaas: niet Graalman, maar dat is wel een anagram van het Franse l 'anagram!) is een anagram van anagram. Dus: een ander woord met dezelfde letters in een andere volgorde. Een palindroom is dus ook een anagram! Zie de ondertekening van dit NW, en bedenk dan wie deze onzin heeft geschreven. Nog een anagram: ISV! Tip: kan zwemmen. Analooq aan eibofobie: als je niet tegen anagrammen kunt heb je eboifobie.

Nog een mooie vondst: het HOMONIEM. Nee, de regenboogvlaggen hoeven niet uit! Een homoniem is 'n woord met meerdere betekenissen. Alleen een voorbeeld daar kan ik niet zo snel opkomen (= bedenken, maar ook: het dak ...).

Voor wie het begint te duizelen: stop met lezen van deze onzin.

En dan ook nog het SYNONIEM: verschillende woorden met dezelfde betekenis. Een toepasselijk voorbeeld in het ISV-blad van een serie ontwikkelende synoniemen:

Ik had een oom, ome Wim, broer van mijn vader, die rond zijn zesde de stuipen had gehad (bestaat hier niet meer, weet niet wat het is/zijn, maar de les: laat je vaccineren!). In Dongen (NB), waar ik vandaan kom, heette hij, in plaatselijk jargon: "nun ongelukkige mees". Maar hij was helemaal niet ongelukkig, en meer dan 70 jaar oud geworden. Jaren later heette zo iemand: invalide => gehandicapte => mens met een beperking => mens met een uitdaging. Even is er over gedacht de naam ISV te veranderen in MMEUSV. Toch maar niet gedaan: aangepast sporten. Misschien wordt het wel het volgende synoniem in het rijtje: mens met een aanpassing.

Leuk toeval: gaarman (in de keuken) is een anagram en synoniem van het palindroom en homoniem kok (ook: politicus uit de vorige eeuw).

Wie dit soort woorden voor mij heeft: mail me, ik zal er niets mee doen.

Grote groet,

Daan Jens (gaarman)

daanjens@gmail.com



Wie zijn wij?

ISV? Vereniging voor aangepast sporten en gezelligheid!

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

Wat bieden wij?

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

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

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

Onze geschiedenis

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

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

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

Wat kunt u bij ISV zoal doen?

Badminton



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

CVA-groep



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

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



Iedere week bieden we de deelnemers van deze groep verschillende sportactiviteiten, onder leiding van een fysiotherapeut. We starten het uur met een warming-up, zoveel mogelijk aangepast aan iedere deelnemer. Daarna volgt een sport- of spelactiviteit, zoals trefbal, hockey, voetbal, volleybal of loopoefeningen. Er zijn deelnemers met weinig beperkingen, rolstoelers en ook mensen met spraakproblemen. We maken er een gezellig uur van, met na afloop een praatje en een drankje. Kom een keer kijken en meedoen!

Ontspanning



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

Tafeltennis



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

Stoelengym



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

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

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

Een gediplomeerde en ervaren bewegingsdocente geeft les aan 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, als hier behoefte aan is, met de badrolstoel en lift in en uit het water komen.

Overige

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

Verhuur accommodatie

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

Nieuwsgierig geworden?

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

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



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

AANMELDINGSFORMULIER ISV

Bezoekadres en postadres

Ridder van Catsweg 358
2804 RS Gouda

T 0182-537726

I www.isvouda.nl

KvK. nr. 40464258

IBAN:NL63INGB0003755308

BIC:INGBNL2A

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

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

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

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

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

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

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

* Doorhalen wat niet van toepassing

Opzegging van het lidmaatschap kan alleen schriftelijk geschieden tegen het einde van het verenigingsjaar (verenigingsjaar loopt van januari t/m december) met in achtname van een opzegtermijn van minimaal **4 (vier) weken**.

Bovenstaande gegevens zijn volledig en naar waarheid ingevuld.

(Woonplaats)	(Datum)	(Handtekening (bij minderjarigen door een der ouders of verzorgers))

Dit aanmeldingsformulier ondertekend in envelop sturen naar:
I.S.V. GOUDA & Omstreken, Ledenadministratie
Ridder van Catsweg 358, 2804RS, Gouda