



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

40^e jaargang nr. 4, december 2022

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	0182-581956

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

ISV Commissie:

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

Contactpersonen sportsecties:**Telefoon:**

Badminton	Jozef Mataheru	06-41515191
CVA	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

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 maartnummer dient uiterlijk 20 maart 2023 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
Uitleen hulpmiddelen	pag. 6
Vrienden Loterij	pag. 7
Facebook	pag. 7
Van de sportsecties	pag. 8
Zwemmen	pag. 8
Tafeltennis	pag. 9
CVA Sport en Spel	pag. 10
Stoelengym	pag. 12
Badminton	pag. 13
Ontspanning	pag. 13
Van de leden voor de leden	pag. 16
Gastgedicht	pag. 16
Gehandicapten P	pag. 16
Recepten	pag. 17
Geef de pen door	pag. 18
Puzzel 30	pag. 18
Ledenadministratie	pag. 19
Wij feliciteren	pag. 19
Agenda	pag. 20
Nawoord	pag. 20
Wie we zijn en wat we doen	pag. 21
Aanmeldingsformulier	pag. 24



Voorwoord

Goedendag leden, vrijwilligers en betrokkenen,

De kerst komt er onvermijdelijk aan. En of je nou gelooft in het verhaal of het een mythe vindt, het doet iets met de wereld. Het licht in de duisternis, de droom van het goede en de hoop op beter.

Zo heeft de viering van Kerst in elk deel van de wereld een eigen invulling gekregen. In Amerika vraag je de kerstman iets dat niet in je sok past. In Syrië geeft het kleinste kameeltje van de drie wijzen klein maar betekenisvolle cadeaus. En in Italië heb je de legende van de heks Befana.

Wat de wereld naast cadeaus verbindt is het Kerstdiner. In de Ukraine eten ze voor elke apostel een gang, twaalf dus. Ik las dat ze in Japan met het hele gezin naar de KFC gaan. En een Pool vertelde me dat ze karpers in het bad in leven houden tot aan de bereiding van het Kerstmaal.

Mijn moeder zorgde elk jaar dat we gasten hadden voor wie kerst een moeilijke periode was. De buurman wiens vrouw net was overleden, de oppasmoeder die net gescheiden was. De grootmoeder van mijn vriendin omdat zij anders alleen in het bejaardenhuis zou zitten. We hadden elk jaar een ander gezelschap en een ander kerstverhaal. Ik besef tegenwoordig dat ik uit een welkom gezin kom.

Mijn moeder benadrukte altijd dat Kerst een mooi moment was om dit soort tradities te starten. En ook dat je niet alleen met Kerst de engel moest uithangen. Een gestarte traditie kan namelijk ook buiten kerst. Tijd maken voor een ander wordt ook in de lente op prijs gesteld. Een kaartje tovert ook in de herfst een glimlach tevoorschijn. Onverwacht bij iemand op bezoek gaan, lijkt niet van deze tijd, maar er wordt nog maanden over gepraat. En het leuke is dat het allemaal best wel gemakkelijk is. Gewoon doen. Laagdrempelig, haalbaar en daarmee ook erg haalbaar in de dagen buiten Kerst. Het licht in de duisternis, de droom van het goede en de hoop op beter.

De eerste stap nemen is altijd spannend. Smoesjes en uitstelgedrag vieren hoogtij in de eerste dagen van januari. Ook die van januari 2023. Wellicht kan ik een paar suggesties doen van voornemens die kunnen, die haalbaar zijn en voor iedereen haalbaar.

- Elke drie maanden één nieuw recept uitproberen en iemand uitnodigen om te proeven;
- Een cursus volgen met iemand waar je wat tijd mee wil doorbrengen;
- Meer appeltaart met slagroom eten, gewoon omdat je jezelf waardeert;
- Elke maand een mopje uit je hoofd leren, zo heb je in elke situatie iets leuks te vertellen;
- In mei en augustus iemand bellen die je een tijdje niet gesproken hebt, hoe gaat het met je..?

Ik wens iedereen een heerlijke tijd, met je eigen tradities en je eigen invulling. Geef wat aan de voedselbank en geef wat voor de Ukraine. Geeft vooral om je naasten. Mijn kerstwens is dat we allemaal een kleine traditie starten waarmee we de wereld een beetje mooier maken.

Ik spreek je hopelijk snel,

Tjerk



Van de redactie

Op naar het nieuwe jaar. Met slechts enkele dagen te gaan, sluiten we oude jaar af en kijken vol verwachting uit, naar wat 2023 ons gaat brengen.

Een bewogen jaar was het; na de coronapandemie werden we geconfronteerd met een inval van Rusland in de Oekraïne, met alle gevolgen van dien, een energiecrisis en een forse recessie, met voedselprijzen die de pan uitrezen. Maatregelen ter bestrijding van het CO2 probleem, met vertraging bij bouwprojecten, onrust bij de boeren en politiek geharrewar.

Maar... bij ISV wordt er nog steeds gesport, met veel plezier en inzet. Een jaar ook met veel investeringen, denk aan onze opgehoogde parkeerplaats, groenstrook, een nieuwe Cv-ketel in onze kantine en veel andere zichtbare en niet zichtbare veranderingen.

Bij de badmintonners mogen we een badmintonrolstoel trainer verwelkomen die één keer in de vier weken naast Jozef, de rolstoelers de fijne kneepjes van het rolstoelbadminton gaat bijbrengen.

De tafeltennis competitie spelers hebben de Najaarscompetitie erop zitten en na het afgelopen Kersttoernooi wordt er alweer uitgekeken naar de Voorjaarscompetitie.

We mogen ons bij de zwemmers verheugen op een nieuwe vrijwilligster, waarover meer bij het onderdeel zwemmen in dit blad.

Op 19 november werden onze jeugdzwemmers door een delegatie roetveeg Pieten verrast en hadden zij voor ieder kind een cadeautje bij zich. Ook voor onze vrijwilligers zaten er pakjes in de zak!

16 december werd de finaleavond van onze kaart en sjoel activiteit gespeeld, ook daarover meer in dit blad.

Graag ook willen we nogmaals een tweetal leden bedanken die van de zomer de alternatieve 'Elfsteden route' per fiets hebben afgelegd en daarmee een mooi bedrag van € 557 hebben opgehaald voor onze vereniging. U heeft daarover in ons clubblad van september meer over kunnen lezen.

Dankzeggend aan onze huurder "de Blessing" die onze leden op een leuke attentie hebben getrakteerd vanwege hun 70-jarig jubileumjaar, wenst de redactie u fijne kerstdagen en alvast een gezond, gelukkig en sportief 2023 met veel sportplezier.

De redactie,



Uitleen hulpmiddelen

Maak je sportambities waar met de Uniek Sporten hulpmiddelen Uitleen

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

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

Werkwijze

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

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

Nieske kan weer sporten

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

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

De drempel letterlijk en figuurlijk zo laag mogelijk houden

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

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

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

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



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

Zwemmen

Het jaar zit er weer (bijna) op en deze eerste helft van seizoen 2022-2023 is gelukkig zonder hindernissen verlopen. Geen speciale routes in het zwembad, geen Corona controle en geen mondkapjes meer. Maar blijf alert en voelt u zich niet lekker of bent u verkouden, blijf dan thuis.



We kunnen ons verblijden met een nieuwe vrijwilligster Samantha Mos. Sinds begin oktober is zij, na twee onderbrekingen vanwege een vermoedelijke corona besmetting, te vinden bij de jeugd. Hier op de foto in actie samen met Salma.

De naam Mos is geen onbekende, wat klopt, want zij is de kleindochter van onze voormalige overleden voorzitter Dick Mos.

Het bloed kruipt dan toch, waar het niet gaan kan. Wij wensen Samantha veel succes en vooral plezier bij haar werkzaamheden in het bad.

Bij de jeugdzwemmers mogen we ook een nieuw jeugdlid welkom heten. Heel veel plezier bij het zwemmen Henrike.

Ook op 5 november konden Sandra en Michelle van FysioVisiq, beiden niet aanwezig zijn, maar was Stefan Gomes als oud ISV-vrijwilliger zoals altijd bereid om in te vallen en Klári bij te staan.



Dan... Sinterklaas. Al een week na de aankomst van Sint in Nederland wist de goedheiligman een aantal Pieten vrij te maken om de kinderen in het zwembad te bezoeken. Om halftien werd er op de ramen gebonsd en kwamen er vier roetveeg Pieten binnen met twee grote zakken op hun rug.

Voor alle kinderen was er een cadeautje en ook aan de vrijwilligers was gedacht. Er was zelfs nog tijd voor een Sinterklaaslied. De Pieten hadden het druk, waardoor er maar weinig tijd overbleef om lang in ons midden te zijn.

Kruidnootjes en mandarijnen achterlatend, vertrokken de Pieten en toen moest er natuurlijk nog gezwommen worden.

Hartelijk dank Sint en Pieten dat jullie weer aan ons gedacht hebben dit jaar.

Er is aan het einde van dit jaar niet meer afgezwommen, door ziekte van onze trainster en enkele jeugdleden hebben we niet genoeg kunnen oefenen voor de diploma's B en C. In februari kijken we opnieuw of onze pupillen er klaar voor zijn.

Op 24 en 31 december wordt er niet gezwommen. Wij

zien elkaar weer op zaterdag 7 januari.



Op 17 december werd er voor de Laatste keer gezwommen dit jaar, dus extra tijd om te spelen met allerlei drijfmiddelen.



Het zwemteam wenst u mooie kerstdagen, een gezond en voorspoedig nieuwjaar.

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

Tafeltennis

Beste tafeltennissers,

Inmiddels hebben wij de Najaarscompetitie alweer achter de rug. Helaas zijn team 1 duo en team 1 trio gedegradeerd naar de 5^e klasse. Team 2 duo daarentegen, is gepromoveerd naar de 5^e klasse. Het moet gezegd worden dat die promotie na een zeer spannende competitie tot stand is gekomen. Uiteindelijk eindigde ons team in punten gelijk met de nummer twee. Dankzij een beter resultaat in de onderlinge wedstrijden is team 2 duo kampioen geworden.

Dat alle teams in het voorjaar in de 5^e klasse uitkomen heeft, ieder nadeel heeft zijn voordeel 😊, tot gevolg dat het invallen in een ander team makkelijker wordt.



Op **maandag 19 december** hebben wij het tafeltennisjaar met een gezellig kersttoernooi voor alle recreanten en competitie spelers afgesloten.



De dames en heren in actie!



De prijzen en dan de winnaars.



Tjerk 1



Jaap 2



Peter 3

Bij deze wil ik jullie allemaal fijne feestdagen en een gezegend 2023 toewensen.

Peter Annotee

CVA Sport & spel

De CVA sportgroep heeft afgelopen maanden onder de stabiele leiding van Wilma gesport. Ik heb veel van mijn tijd besteed aan een grote verbouwing van ons huis. We zijn hierin sinds de zomer aan het werk om het uit te breiden en op te knappen. Fijn is dat ik hierin door iedereen van de groep gesteund ben! Dank daarvoor!

We hebben gelukkig maar beperkt hinder gehad van de toch aanhoudende corona besmettingen. Toch is er, door omstandigheden, momenteel maar een beperkt clubje waar we mee sporten, helaas. Dus mocht je het leuk vinden om aan te sluiten of iemand kennen voor wie onze sportgroep zou passen. Laat iedereen zich welkom voelen op dinsdag van 18.00 tot 19.00 uur. We wensen iedereen fijne dagen en een gezond en voorspoedig 2023.

Wilma en Sandra



Graag voegt de redactie ook nog een stukje toe.

Anja nam vandaag afscheid van de CVA groep, waar ze ongeveer 8 jaar met veel plezier actief was. Vooral de balspelletjes zullen nog lang beklijven, want met een enorm fanatisme wierp ze zich bijna letterlijk in de strijd. Maar wat hadden we een plezier en er is heel wat afgelachen op de dinsdagavonden.

Gelukkig blijft Anja verbonden aan ISV, want het zwemmen op de zaterdag blijft ze doen. Fijn dat je nu meer tijd overhebt voor je familie en je cursussen en je je creatieve talenten kunt uitbouwen.

Je traktatie was heerlijk, maar jammer dat je taxi al vroeg klaar stond, je weg moest en ons geen gezelschap kon houden met het verorberen van je cake met slagroom.

Bedankt voor al je gezelligheid de afgelopen jaren bij de CVA groep.

En nu nog even wat foto's. (Dank je wel Ellen)

Stephan



De start



Een kwartier later



Het gevecht om de slagroomsput



Sandra was ondertussen thuis aan het klussen



Stoelengym

De stoelengym groep had op maandag 19 december een korte les, het was de laatste les van het jaar en er zou door een aantal mensen wat worden meegebracht om met elkaar alvast een beetje kerst te vieren en afscheid te nemen van het oude jaar.



Het resultaat was een volle tafel met uiteenlopende gerechten. Van versgebakken appeltaart tot gevulde eieren, van cake tot crackers met allerlei smeerseltjes, gevulde koeken en Glühwein. Helaas waren er een paar zieken te betreuren die we bij deze van harte beterschap wensen.



Wilt u ook kennismaken met stoelgym? Kom dan een proefles volgen, wij zijn elke maandag tussen 15:00 en 16:00 uur te vinden in ons clubhuis aan de Ridder van Catsweg 358.



De stoelgymnasten wensen u mooie kerstdagen en een gezond en liefdevol 2023.

Badminton

Zoals vermeldt in het redactionele stukje, is Hans MacDaniel, bekend rolstoelbadmintonner in Nederland, bereid gevonden om periodiek onze rolstoelleden een extra training te geven. Ook voor Jozef, onze vaste trainer is dit welkom, want zoals hijzelf zegt, "Ik weet heel veel van badminton, maar van badmintonnen in een rolstoel is dit een mooie gelegenheid om daar ook meer over te leren."

Wij wensen Hans veel succes en plezier bij onze badmintongroep.

Ook welkom heten we Tineke Ouwehand, veel plezier bij de vereniging Tineke.

De redactie

Ontspanning

SJOELEN EN KLAVERJASSEN



Hoewel we pas op 1 april 2022 zijn begonnen is het toch gelukt om voor het eerst na 2019 een volledige competitie te spelen. Het afgelopen seizoen hebben we met 7 sjoelers en 20 klaverjassers de competitie af kunnen ronden.

De slotavond op 16 december was weer een groot succes hoewel het door de gladheid buiten een iets aangepaste avond werd.

We zijn begonnen met een warm/koud buffet. Prima verzorgd door Lex en Yvon met assistentie van Gerda, Ineke en Mara.





De voorbereidingen



Het buffet.

Ook is er nog gesjoeld en geklaverjast. Niet meer voor de competitie maar voor de avondprijs. De winnaars van deze prijs waren bij het sjoelen Ria (slechts 1 punt verschil met Anneke) en bij het klaverjassen Peter en Jaap. Ja, inderdaad 2 winnaars omdat er vanwege de weersomstandigheden maar 1 ronde is gespeeld en de avond eerder is afgesloten.

Het uiteindelijke doel van de avond was om de competitie uitslagen bekend te maken. Iedereen was uiteraard benieuwd naar de resultaten. Bij het sjoelen was het spannend. De dames hebben het ondanks dat de verschillen vrij klein waren niet voor elkaar gekregen om Stephan van de overwinning af te houden.



De deelnemers lieten het zich goed smaken.



De volledige uitslag is:

1. Stephan
2. Jantine
3. Anneke
4. Concetta
5. Samantha
6. Riet
7. Ria

Tot het eind was het bij de klaverjassers ook spannend wie er met de eer zou gaan strijken. Uiteindelijk is het toch Gerda (uit Moordrecht) geworden. Tien van de twintig deelnemers hebben het hele seizoen vol gemaakt.

Deze zijn als volgt geëindigd:

1. Gerda
2. Koos
3. Ad
4. Lex
5. Piet
6. Peter
7. Pieter
8. Yvon
9. Nel
10. Gerard

De cadeaubonnen en bloemen voor de winnaars zijn door bovengenoemde deelnemers in dank ontvangen.

Alle aanwezigen zijn aan het eind van de avond naar huis gegaan met een prachtig Kerstpakket. Met dank aan de sponsor hiervoor.

In 2023 starten we op vrijdag 6 januari en vervolgens zoals gebruikelijk om de 2 weken.

Voor de volledigheid de speeldata in het eerste kwartaal:

- 6 januari
- 20 januari
- 3 februari
- 17 februari
- 3 maart
- 17 maart
- 31 maart

We kunnen in ieder geval weer terugkijken op een succesvolle competitie.

Prettige feestdagen en een voorspoedig 2023!

Menno en Koos Baan.



Van de leden voor de leden

Gastgedicht

Batjes: daar zit muziek in

Ik ken een pingpongspeler, die heet Zang
In al zijn slagen zit muziek
Bij een misser toont hij de andere wang
dient je onmiddellijk van repliek
Zang legt graag aan voor een geluidseffect
dat mij geregeld heeft genekt
Gevoel voor ritme zit er in zijn rare backhand
mijn spieren zijn erdoor verrekt
Ook partner Wang heeft veel noten op zijn zang
Zij oefenen samen ellenlang
Het duo heeft aan covid 19 een broertje dood
De tafel kleurt al dieper rood
Soepel zijn zij daar samen aan het dansen
benutten stoïcijns alle kansen
De penhouder is reeds lang verleden tijd
edoch, topslice kent geen respijt
Wie Zang en Wang daar zo kordaat ziet tikken
zal van geen variant meer schrikken
Nee, tafeltennis op dit peil is geen sinecure
Het celluloid maakt overuren!

Marc Broekmans, 1 april 2022

(Dit gedicht verscheen eerder in de bundel met sportgedichten 'Dubbelspel' in 2019)

Gehandicapten P

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

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





Recepten

Beste sportvrienden,

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

Een traditie met de kerst...

Wat heb je nodig om de klassieke krabgarnalencocktail te maken?

Voor 4 personen heb je nodig:

- 500 ml mayonaise
- 4 theelepels ketchup
- 3 à 4 theelepels whisky
- 3 à 4 theelepels paprikapoeder
- peper & zout
- eventueel scheutje room
- blikje krabvlees
- bakje Hollandse garnaaltjes
- halve appel
- citroen
- baby Romain sla



Ook nodig:

- 4 cocktailglazen
- 4 citroenknijpers

Hoe maak je de garnalenkrabcocktails?

Het begint allemaal met het maken van een heerlijke whisky cocktailsaus, die kun je ook ruim van tevoren maken en afgedekt in de koelkast bewaren. Om eerlijk te zijn doe ik dit altijd een beetje op gevoel, dus de hoeveelheden zijn bij benadering. Maak de saus zoals jij 'm lekker vindt! Begin met de enorme hoeveelheid mayonaise. Voeg daar een paar theelepels ketchup aan toe, de whisky en het paprikapoeder.

Het is slim om niet direct alles erin te doen, dan kun je later de saus eventueel nog 'aanpassen' naar jouw smaak. Voeg wat peper toe en eventueel wat zout en een klein scheutje room om hem wat romiger te maken. Proef nu, is de saus lekker? Als ie te 'mayonaiseachtig' smaakt voeg je nog wat paprikapoeder, ketchup en/of whisky toe. Te veel 'room'? Dan help ietsje meer mayonaise. Is je saus in balans? Dan zit het grote werk erop!

De cocktails opmaken

Nu gaan we de cocktails opmaken. Dit kun je eventueel een uur van tevoren doen. Laat het krabvlees even uitlekken en snijd de halve appel in kleine dobbelsteentjes (schil mag erop blijven). Trek de blaadjes baby Romain los (1 à 2 per cocktailglas) en was ze goed. Leg in elk cocktailglas rechtop een of twee blaadjes sla. Doe nu een klein beetje saus in elk glas. Vervolg met een laagje appel, krabvlees en Hollandse garnaaltjes.



Doe daar weer een klein beetje saus overheen en herhaal met een nieuwe laag appel, krab en garnaltjes. Dek tot slot af met een laagje saus dat alle ingrediënten bedekt. Leg er hier en daar wat stukjes garnaal en eventueel appel op. Garneer het glas met twee schijfjes citroen en een beetje paprikapoeder!

Geef de pen door!

Wordt naar het clubblad van maart verplaatst.

Puzzel 30

GROEF	SPOEDIG PL. IN GELDER- LAND		BOUWLAND	CASINO- MEDEWER- KER		WOONBOOT		INDONESIËR POSE		EER
				LANDELIJK VLAK						
ARGENTIJN- SE DANS						GEWICHT TOOI				
OPNIEUW (IN SAMEN- STELLIN- GEN)		KARWEI BLOEM					SMALLE BANK IN ZEE			
			VROUW- TJESAAP ALFABET					KOORDANS		AAN- GEHECHT TAKJE
POPGROEP- MEDE- WERKER							HERT HECTO- GRAM			
BOOGBAL				ERNAAR- TOE						
AMERI- KAANSE FILMPRIJS						RIJSMIDDEL				



Ledenadministratie

De ISV-basis contributie voor 2023 wordt:

Volwassenen	€ 126,00	Zwemtoeslag	€ 50
Jeugd	€ 100,00	Extra sport	€ 25
		Bartoeslag voor TT-competitie	€ 25
		NTTB contributie	€ 74 *

*Dit bedrag is voor rekening van ISV.

! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2022 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar! (Voor het zwemmen 50 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
29-dec	Aiden Cheung

Januari

2-jan	Lex Lakerveld
4-jan	Daniël Widera
5-jan	Peter Both
5-jan	Jan van Hell
8-jan	Stella H. Verschut
17-jan	Barbara Monkel
20-jan	Klári Gáspár
23-jan	Ron Visschers
23-jan	Riet Jongeneel
26-jan	Niels van Eijk N.
26-jan	Hans Kroon
31-jan	Coen Balvers

Februari

1-feb	Peter Annotee
4-feb	Arie Thijs de Rek
10-feb	Koos Baan
11-feb	Wilma Aantjes-Steenbergen
11-feb	Stephan Graalman
14-feb	Piet den Brok
18-feb	Jozef Mataheru
19-feb	Ria IJzerman
19-feb	Jantine Kaars
21-feb	Anja Stolwijk
23-feb	Samantha Mos
23-feb	Theo Lucas
25-feb	Janneke Mulder-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

Wanneer beginnen we weer in het nieuwe jaar?

Badminton	donderdag 5 januari
Ontspanning	vrijdag 6 januari
Zwemmen	zaterdag 7 januari
Tafeltennis	maandag 9 januari
Stoelgym	maandag 9 januari
CVA sport en spel	dinsdag 10 januari

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

Nawoord

Nawoord: 1. Sint 2. Kerstmis 3. Oud en Nieuw

Vroeger, toen alles beter was, werd 1 à 2 weken nadat de Sint weer naar Spanje vertrokken was, de kerststal gezet en de kerstboom (in Dongen, Brabant, Rk). Na Kerst werd het vuurwerk aangeschaft om Nieuwjaar te vieren. Op 6 januari in het nieuwe jaar werd de kerststal tenslotte aangevuld met de drie koningen, die op die dag het kerstkindje bezochten.

Tegenwoordig zie je niet veel kerststallen meer. Wel zijn we in november al druk met kerstbomen en kerstverlichting, terwijl de Sint nog onderweg is naar Nederland. Ik vind dat niets! Peter de Wit, die in de Volkskrant de dagelijkse strip van dokter Sigmund heeft, plaatste op 3 december een cartoon die mij uit het hart gegrepen was. Het is maar 1 plaatje, Sint op 't paard op 't dak, en Piet erbij. Omdat Sint en paard en Piet en dak zwart afsteken tegen de witte achtergrond heb ik later geen ingezonden brieven van lezers in de krant gezien over de kleur van Piet.

Sint zegt: "Huizen waar al een kerstboom staat slaan we over Piet. Daar wonen eikels." Piet bevestigt: "Ja, Sint." Ik ben het er helemaal mee eens!

En dat oudjaarsvuurwerk wordt het hele jaar gebruikt, en het liefst heel zwaar, en dus gevaarlijk. Doet mij aan mijn broertje denken: die was er ook gek op. Op Nieuwjaarsdag -lang geleden- ging hij op zoek naar vuurwerk dat niet was afgegaan. Hij kwam thuis met een nieuwe trui vol brandgaten, wonden in het gezicht, gelukkig niets aan zijn ogen. Ik vond in die tijd vuurwerk al onzin, en besteedde mijn zakgeld liever aan ...?? ben ik vergeten.

Mijn advies: hou de volgorde aan zoals die in de titel van dit nawoord staat!

Ik wens jullie fijne dagen en een goed 2023, en Pas op met vuurwerk!

Ad Jansen

Wie zijn wij?

ISV? Vereniging voor aangepast sporten en gezelligheid!

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

Wat bieden wij?

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

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

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

Onze geschiedenis

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

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

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

Wat kunt u bij ISV zoal doen?

Badminton



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

CVA-groep



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

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

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

Ontspanning



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

Tafeltennis



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

Stoelengym



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

Nu zijn we op maandag tussen 15:00 en 16:00 uur te vinden in onze accommodatie en doen wij aan stoelengym. Er zijn vele vormen van yoga, maar de hoofdzaak is verantwoord bewegen en 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 mensen die alleen oefeningen zittend in een stoel kunnen doen. Het gaat niet alleen om het fysieke maar ook om de juiste ademhaling.

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

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

Zwemmen



Op zaterdagochtend zwemmen we in het Groenhovenbad. Eerst een uur voor de kinderen, daarna een uur voor de volwassenen. Er is deskundige begeleiding en er zijn vrijwilligers die meehelpen. Bij de kinderen is er voor ieder kind een ouder of begeleider. Het behalen van een zwemdiploma of -certificaat is mogelijk. Het laatste kwartier is er vrij zwemmen en spelen.

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

Overige

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

Verhuur accommodatie

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

Nieuwsgierig geworden?

Kijk voor verdere informatie, agenda en contactpersonen op onze website www.isvgouda.nl.
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