



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten



KONTAKT

35^e jaargang nr. 1, maart 2017

**Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten
ISV Gouda & Omstreken**



KONTAKT

35^e jaargang nr. 1, maart 2017

**Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten
ISV Gouda & Omstreken**

Bestuur ISV Gouda & Omstreken:

Voorzitter	Dick Mos
Secretaris	Cees Wouters
Penningmeester	Koos Baan
Ledenadministratie	Stephan Graalman

Telefoon:

0182-391078	Vacant per 29-5-2017
0182-517986	Vacant per 29-5-2017
0182-535953	
0182-581956	

Ledenadministratie:

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

ISV Commissie

Anja van der Stok	Communicatie	0182 522614
Erwin Huisman	Administratie en algemene ondersteuning (ICT)	0182 562196
Femke de Caluwé	Communicatie en leden en sportaanbod	06 22625813
Laura Berkouwer (Stage)		06 42536934
Lex Lakerveld	Bezettingsgraad eigen accommodatie	06 51048553
Lisa Berding	Leden en sportaanbod	06 21485980
Stephan Graalman	Bezettingsgraad eigen accommodatie	0182 581956

Contactpersonen sportsecties:

Badminton	Jacqueline de Rooij	0182-514741
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-9471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Rolstoeldansen	Margriet de Lange	06-53726503
Tafeltennis	Peter Annotec	0182-378106 / 06-51823693
		of 06-12294216
Zwemmen en Yoga	Stephan Graalman	0182-581956

Instructeurs / trainers:

Badminton	Jacqueline de Rooij	0182-514741
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Rolstoeldansen	Margriet de Lange	06 53726503
Tafeltennis	Vacant	
Yoga	Carolien Tuijthof	06 87442078
Zwemmen	Team FysioVisiq	0182-533833

Bestuur Stichting Klubhuis ISV:

Voorzitter	Dick Mos	0182-391078 Vacant per 29-5-2017
Secretaris	Cees Wouters	0182-517986 Vacant per 29-5-2017
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Verhuuradministratie	Stephan Graalman	0182-581956
Verhuurzaken	Lex Lakerveld	0182-300398 of
		06-51048553
Adviseur onderhoud	Ad de Kort	0182-533086

Barcommissie Telefoon:

Mara van Grieken	0182-536482
------------------	-------------

PR & Redactie clubblad “Kontakt”

Anja van der Stok 0182-522614
 Ad Jansen 0182-533081
 Lisa Berding 06-21485980
 Stephan Graalman 0182-581956
 (redactie & adressering)

Website: www.isvgouda.nl

Beheerder;
 Stephan Graalman 0182-581956

Ereleden:

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

OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

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

Badminton;	woensdag	19:00 – 21:00 uur
CVA	dinsdag	18:00 - 19:00 uur
Rolstoeldansen	zaterdag	11:00 - 13:00 uur (gestopt)
Tafeltennis	maandag	19:30 - 23:00 uur
	woensdag	09:00 - 11:00 uur 50+
	vrijdag (1x 14 dagen)	19:30 - 23:00 uur
Yoga	donderdag	16:00 - 17:00 uur

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

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



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 juni nummer dient uiterlijk
 25 juni 2017 te zijn aangeleverd.**



I.S.V. Gouda & Omstreken
Postbus 669 2800 AR Gouda
Tel.clubhuis 0182-537726
e-mail: d.mos@xs4all.nl
Website: www.isvgouda.nl
ING-bank: [NL63INGB0003755308](https://www.ing.nl)

Inhoud

Voorwoord	pag. 4
Van de redactie	pag. 5
Van het bestuur	pag. 6
Algemene ledenvergadering	pag. 6
Inventarisatie rolstoelen	pag. 7
Stoelpootjes	pag. 7
Mammoet 50+	pag. 7
Begroeing groenstrook	pag. 8
Patientencontact	pag. 8
Vrijwilligersdag	pag. 9
Vrijwilligersmarkt 2017	pag. 10
Van de commissie	pag. 10
Sport en Spel ochtend	pag. 10
Enquête uitslag	pag. 11
Zwemmen	pag. 15
Badminton	pag. 18
Rolstoel- en rollatordansen	pag. 18
CVA groep	pag. 18
Tafeltennis	pag. 19
Yoga	pag. 19
Basketbal	pag. 19
Ontspanning	pag. 21
Facebook	pag. 22
Van de leden voor de leden	pag. 23
Geef de pen door	pag. 23
Nog niet fietsen	pag. 25
Recepten	pag. 26
Parkeren	pag. 27
Van de PR groep	pag. 27
Agenda	pag. 28
Wij feliciteren	pag. 30
Ledenadministratie	pag. 31
In memorium Astrid	pag. 32
Puzzel	pag. 33
Nawoord	pag. 34
Wie we zijn en wat we doen	pag. 35
Aanmeldingsformulier	pag. 40

Voorwoord

Leden en donateurs,

Het voorjaar is weer aangebroken en alle sportgroepen zijn weer volop aan het spelen. De ontwikkelingen binnen de vereniging zijn hoopvol, er is belangstelling om te gaan basketballen en mogelijk nog andere nieuwe activiteiten.

Er is ook een scan gemaakt van het gebouw t.a.v. besparingen in stroom, gas en ander zaken. Hiervoor gaat er nog een plan komen. De kosten voor aanpassingen kunnen aardig oplopen.

Een belangrijke zaak is dat de secretaris op de jaarvergadering afscheid neemt en ik als voorzitter mij ook terugtrek. Al lange tijd vragen wij ondersteuning binnen het bestuur, maar geen gehoor.

Ik spreek de hoop uit dat de vereniging in de komende jaren meer activiteiten binnen krijgt en wij meer zichtbaar worden voor de Gouwenaars en de gemeenten om ons heen.

Groet Dick Mos

Van de redactie

Maart roert zijn staart, april doet wat het wil. Maar we zijn op weg van de lente, naar de zomer. Zo ook onze vereniging, waar in het vorige nummer van Kontakt wij nog de oliebollen aan het aanprijzen waren en nu al volop aan de paaseitjes zitten is iedereen weer hard aan het sporten.

Helaas is onze ISV medeoprichter van het eerste uur en clubhuisbeheerder Walther Donk op 27 december 2016 overleden en heeft een grote delegatie van ISV afscheid van hem genomen op 2 januari jl. In de rubriek "geef de pen door" leest u een in Memorium.

Een ander bericht is dat onze voorzitter Dick Mos en secretaris Cees Wouters officieel afscheid nemen op onze algemene ledenvergadering van 29 mei a.s. Nadat ze jaren tevergeefs getracht hebben vervanging te vinden voor ons bestuur is nu toch het moment gekomen voor beide heren om te stoppen. Op de algemene ledenvergadering kunt u zich aanmelden voor een functie binnen het bestuur, wie het eerst komt, het eerst maalt.

In april gaan we weer starten met yoga en ook het rolstoeldansen proberen we na de zomerstop weer van de grond te krijgen. In het juninummer van Kontakt leest u hier meer over.

Wederom heeft onze commissie een geslaagde sport & spel ochtend voor onze zwemjeugd weten te organiseren in onze ISV accommodatie. Dit zullen ze in april nog een keer doen in de mei vakantie.

Ook waren we dit jaar aanwezig bij de OMNI-Sportochtend 50+ in de Mammoet om onze vereniging onder de aandacht van de bezoekers te brengen. In april zullen we ook weer op de Vrijwilligersmarkt staan die in het Huis van de Stad wordt gehouden.

Nieuw is de mogelijkheid om te gaan rolstoel basketballen bij ISV. Voorlopig training als er genoeg belangstelling is.

Wij danken de inzenders van kopij, wensen u veel leesplezier en een mooie lente.

De redactie

Van het bestuur

AGENDA ALGEMENE LEDENVERGADERING maandag 29 mei 2017

Aan de leden van de I.S.V.

Hierbij nodigen wij u uit voor het bijwonen van een Algemene Ledenvergadering welke zal worden gehouden in ons clubgebouw aan de Ridder van Catsweg 358 te Gouda op:

maandag 29 mei 2017, aanvang 20.00 uur (zaal open 19.30 uur)

AGENDA:

1. Opening door de voorzitter.
2. Mededelingen
3. Ingekomen en uitgaande post
4. Bespreking notulen van de ledenvergadering van 2 mei 2016.
5. Jaarrekening 2016.
 - bevindingen van de kascommissie
 - bespreking van de jaarrekening
6. Begroting 2017.
7. Verkiezing van twee nieuwe leden van de kascommissie. (*Kandidaten gelieve zich te melden bij de secretaris*)
8. Ledencontributie per 1 januari 2018.
9. Hoe is de stand van zaken van de vereniging, en wat biedt de toekomst.
10. Verdere mededelingen vanuit het bestuur door de voorzitter betreffende de voortgang van onze vereniging.
11. Mededelingen vanuit het stichtingsbestuur.
12. Rondvraag.
13. Eventuele besluitvorming
14. Sluiting (*gestreefd wordt uiterlijk 22.00 uur*)

Wij rekenen op uw komst.

Met vriendelijke groet.

Cees Wouters (secretaris)

NB.

Wilt u voortijdig de jaarrekening en/of begroting inzien, vraag dat dan per e-mail aan de penningmeester.

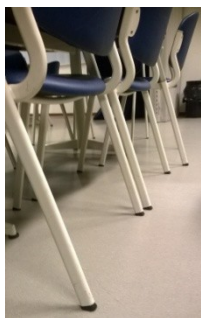
(kojabaan@caiway.nl)

Inventarisatie rolstoelen

Momenteel zijn we het aantal sportrolstoelen aan het inventariseren die in onze ISV accommodatie aanwezig zijn. Mocht er van u een rolstoel opgeslagen staan, wil u dit dan even melden?

Met dank.

Stoelpootjes kantine stoelen



Waarschijnlijk is het de bezoekers van ons clubhuis niet opgevallen, maar alle stoelen zijn door ons voorzien van nieuwe stoelpootdoppen. De oude waren ernstig versleten waardoor diepe groeven in de vloer kwamen door het verschuiven van de stoelen. De stoeldoppen van 50 stoelen waren in een paar uurtjes vervangen en kunnen nu weer jaren mee.

Mammoet 50+ sporten



Op donderdagmorgen 2 maart stond ISV in de Mammoet met een kleine stand om de bezoekers van de Omnisportochtend 50+ kennis te laten maken met onze vereniging. Helaas was het slecht weer en ook de voorjaarsvakantie zorgde er voor dat er maar heel weinig bezoekers waren. Jammer.

Begroeiing groenstrook parkeerplaats



Een doorn in het oog was het, de groenstrook tussen onze parkeerplaats en de sloot. Jaren lang was het een letterlijk vergeten strook die soms wel maar meestal niet door de gemeente werd gemaaid. Nu uiteindelijk is de strook recent voorzien van bodembedekkers die snel zullen uitgroeien tot een volledig groen blijvende strook.

Wel zal ISV zelf voor het onderhoud moeten zorgen, wat betekent dat er vooral in de begintijd geschoffeld moet worden om het onkruid te wieden.

Voelt u zich geroepen en bent u in het bezit van een schoffel? Wie het eerst komt, het eerst maalt.

Patienten Contact Groenehart

www.pcqh.nl

PCGH is een informeel netwerk van diverse organisaties in het Groene Hart, van en voor mensen met een fysieke chronische aandoening of beperking. De bedoeling is om in gesprek met elkaar tips en ideeën op te doen voor de eigen organisaties én om gezamenlijk op te trekken op punten waar de organisaties elkaar vinden.

Tevens hebt u middels deze site een overzicht van de organisaties waar u:

- informatie kunt vinden over uw aandoening of beperking
- kunt meepraten
- of kunt sporten

Aangesloten organisaties

- Borstkankervereniging Gouda
- Diabetes vereniging GroeneHart
- Harttrimclub Gouda e.o.
- MS Vereniging Zuid-Holland Oost
- Reumavereniging Gouda
- Stichting de Gele Linde
- Vereniging voor aangepast sporten ISV Gouda
- Werkgroep Parkinson Groene Hart
- Sportpunt Gouda
- ProstaatKankerstichting

Het bestuur

Vrijwilligersdag 2017



Op zaterdag 21 januari was een groot deel van de vrijwilligers (31 personen) aanwezig op onze vrijwilligersdag 2017. Er werd veel gepraat, er was muziek en de stamppotten smaakten ons voortreffelijk.

Vrijwilligersmarkt

GOUDSE
VRIJWILLIGERSMARKT

Op zoek naar vrijwilligers?
Op zoek naar vrijwilligerswerk?

7 april 2017 van 16.00 tot 18.00 uur
Huis van de Stad

www.goudvoorelkaar.nl/vrijwilligersmarkt

gemeente gouda i.s.m. VIP

Op 7 april a.s. staan wij weer op de Goudse vrijwilligersmarkt die net als in 2015 gehouden wordt in het Huis van de Stad.

Het is goed om gezien te worden door andere Goudse organisaties en verenigingen. Als het ook nog vrijwilligers oplevert dan hebben we ons doel bereikt.

U bent natuurlijk welkom om te komen kijken en ons te helpen met flyers uit te delen en potentiële vrijwilligers te woord te staan.

We kunnen vrijwilligers gebruiken in ons bestuur, commissie, en bij het zwemmen. Wie het eerst komt, het eerst maalt.

Van de Commissie

2^e sport en spel ochtend

Zaterdag 25 februari was er in onze ISV sportaccommodatie de tweede sport en spel ochtend voor onze zwemjeugd.

Lisa had deze morgen weer de leiding en werd daarbij geassisteerd door 3 dames van "Present". Helaas door ziekte moesten een aantal kinderen zich afmelden, maar het enthousiasme was er onder de deelnemers niet minder om. Ook waren er wat nieuwe gezichten bij.

Het was weer een geslaagde ochtend met nogmaals dank aan Lisa, Jantine achter de bar en de drie dames van "Present" die er zichtbaar met veel plezier aan mee deden.



De deelnemers



Het team



ISV wat willen we ermee ?

Uitslag enquête ISV Gouda

1. Wat is uw geslacht?

- ☐ Man: 7
- ☐ Vrouw: 3
- ☐ Jeugdlid: 1

2. Wat is uw leeftijd?

- ☐ 7 jaar: 1
- ☐ 40 jaar: 1
- ☐ 44 jaar: 1
- ☐ 46 jaar: 1

- ☐ 50 jaar: 1
- ☐ 55 jaar: 1
- ☐ 62 jaar: 1
- ☐ 65 jaar: 2
- ☐ 69 jaar: 2

3. Hoelang sport u al bij ISV?

- ☐ 6 maanden: 1
- ☐ 1 jaar: 1
- ☐ 1,5 jaar: 1
- ☐ 2 jaar: 3
- ☐ 5 jaar: 1
- ☐ 9 jaar: 1
- ☐ 20 jaar: 1
- ☐ 21 jaar: 1
- ☐ Ruim 25 jaar: 1

4. Welke sport beoefend u op dit moment bij ISV?

- ☐ zwemmen, gymen en tot voor kort yoga: 1
- ☐ zwemmen: 4
- ☐ zwemmen, CVA sport en spel, yoga: 1
- ☐ zwemmen en CVA: 1
- ☐ zwemmen jeugd: 1
- ☐ rolstoeldansen: 1
- ☐ tafeltennis: 2

5. Welke sport zou u nog willen beoefenen en waarom?

- ☐ geen ruimte meer
- ☐ zitvolleybal, meer uitdaging
- ☐ jeugdlied: geen
- ☐ geen behoefte om andere sport erbij te doen

6. Wat is voor u de voornaamste reden om uw huidige sport te beoefenen?

Omcirkel maximaal 2 antwoorden.

- ☐ gezondheid/conditie bevorderen: 9
- ☐ aanleg voor/plezier in deze tak van sport: 4
- ☐ sociale contacten leggen: 5

7. Waarom heeft u ervoor gekozen om bij ISV Gouda te gaan sporten en bijvoorbeeld niet bij een andere vereniging?

- ☐ mijn handicaps vragen om aanpassingen, kan niveau van normale sport niet aan. Hulp nodig bij in en uit het zwembad komen
- ☐ ik kan niet in een gewoon zwembad zwemmen, heb een lift nodig. Daarbij ben ik erg blij dat ik hier niet word nagekeken omdat iedereen hier een beperking heeft.
- ☐ Niet al te druk, baantjes zwemmen bij ISV. Via toen nog de stadsgids van Gouda waar ik kwam wonen ISV gevonden en mij daar aangemeld.

- ☐ Andere vereniging is niet mogelijk omdat ik dan geen mogelijkheden om uit het water te komen
- ☐ Vanwege de goede verhalen. goede begeleiding en de speciale aangepaste diploma's
- ☐ de keuze voor isv was makkelijk er werd nergens anders rolstoeldansen gegeven
- ☐ goede faciliteiten voor rolstoelers
- ☐ Ik was hier pas komen wonen en hierop werd ik geattendeerd door de revalidatiearts.
- ☐ Omdat er 2 vrienden hier al speelden en ze versterking konden gebruiken.
- ☐ Aansluiting bij de doelgroep

8. Wat vindt u van de hoogte van de contributie (+ eventueel bijkomende kosten)?

- ☐ Acceptabel: 9
- ☐ Laag: 1
- ☐ Hoger (tafeltennis) dan bij andere vereniging 1

9. Hoeveel functies vervult u binnen uw vereniging?

- ☐ géén functie: 1
- ☐ vier of meer functies: 1
- ☐ géén functie: 8

10. Zou u (evt. naast een huidige functie) een functie binnen uw vereniging?

- ☐ nee, geen interesse: 5
- ☐ anders: ik heb een verstandelijke beperking: 1
- ☐ fysiek niet verstandig 1
- ☐ heb voldoende taken op dit moment: 1
- ☐ nee geen tijd: 1
- ☐ nee, want heb een handicap die dat in de weg staat
- ☐ helaas geen tijd en beperkte mogelijkheden 1

11. Hoe tevreden bent u op dit moment over het sportaanbod van ISV Gouda?

- ☐ zeer tevreden: 2
- ☐ tevreden: 6
- ☐ matig tevreden: 3
- ☐ er veranderd niet zo veel in aanbod van sporten en als je mensen spreekt weten ze niet wat ISV is

12. Hoe tevreden bent u, in het algemeen, over de ISV Gouda?

- ☐ zeer tevreden: 3
- ☐ tevreden: 5
- ☐ matig tevreden: 2

13. Wat vindt u van het aantal nevenactiviteiten dat ISV Gouda organiseert?

- ☐ ruim voldoende: 2
- ☐ voldoende: 4
- ☐ matig voldoende: 1
- ☐ onvoldoende: 1
- ☐ geen mening: 2

14. Zou u deelnemen aan nieuwe nevenactiviteiten?

- ☐ Nee: 7
☐ Ja: 4

15. Heeft u eventuele suggesties voor nieuwe nevenactiviteiten waaraan u deel zou nemen?

- ☐ Nee
☐ Meer clubavonden voor de leden, darten, bingo (weer een feest/ontspanningscommissie oprichten) (wie het eerst komt, het eerst maalt....)
☐ Ga zo door
☐ Ik ben bijna altijd aanwezig op de ontspanningsavonden
☐ Schilderen

16. Heeft u eventuele suggesties voor de verenging om te verbeteren?

- ☐ Beter dan tot nu toe onder de aandacht brengen van de doelgroep. Niet alleen via de professionals die veelal al eigen belangen hebben
☐ Afwachten hoe de commissie zich ontwikkeld en stap voor stap opbouwen met nieuwe activiteiten.
☐ meer naamsbekendheid maken zodat er meer leden komen
☐ Ja een tafeltennistrainer voor de maandagavond.

Bedankt voor het invullen van de enquête.

De uitslag van de enquête zal in de commissie vergadering worden besproken.

Van de inzenders van deze enquête zijn drie winnaars getrokken die in aanmerking komen voor een VVV bon. En dat zijn:

Fam. De Vos	(zwemmen)
Tjerk van Nieuwenborgh	(tafeltennis)
Roben-Jan Willems	(tafeltennis)

De VVV bon komt zo snel mogelijk naar u toe.

Zwemmen

Op zaterdag 21 januari jl. is er een student journalistiek in het 'Groenhoven' zwembad in Gouda. Deze journalist schrijft met de redactie van zijn school lokaal nieuws over Gouda (voor de website <http://gouda.hu.nl/>). Zijn artikel gaat over aangepast sporten.

Even gewichtloos in het water

GOUDA - Het achterste en warmste bad zit vol met zwemmende jeugd. De zwemoefeningen zijn afgelopen voor vandaag en de gietertjes, emmers en drijvende zwemspeeltjes zijn uit de kast gehaald. Aan de rand van het zwembad zitten er een aantal ouders te kijken naar hun kinderen. Net als alle andere zwembaden is het er warm en ruikt het er naar chloor. Niks bijzonders aan. De kinderen in het bad zijn wél bijzonder. Deze kinderen hebben namelijk allemaal een belemmering.

"Deze kinderen zouden moeilijk naar een gewoon zwembad kunnen gaan", vertelt Anja van der Stok. Anja is een vrijwilligster bij ISV. ISV biedt sportlessen voor mensen die door een handicap niet 'zomaar' kunnen gaan sporten. "Je moet heel veel geduld met ze hebben, ze hebben zo'n sterke wil". Het bad is groot genoeg om een baantje te trekken maar is tegelijkertijd overzichtelijk. De rood-witte-lijn verdeelt het zwembad in twee gedeeltes. Aan de rand van het bad zijn twee hulpmiddelen te zien. Een soort takelobstructie en een lift. Op deze manier kunnen mensen met rolstoel en al in het zwembad getakeld worden. De kinderen in het bad zijn opvallend stil, stiller dan hun leeftijdsgenootjes zonder beperking. "Misschien omdat ze alles net wat gecontroleerder doen. Het valt mij nu ook op. Maar als ze iets echt niet willen laten ze dat wel horen hoor." Behalve dat ieder kind met begeleiding zwemt, is er in het bad ook meer dan genoeg assistentie aanwezig, een hand vol. De begeleiders van ISV hebben allemaal een blauw shirt aangetrokken. Bij een regulier zwembad krijgt iedereen dezelfde uitleg. Bij ISV weten ze dat de jeugdige deelnemers heel anders kunnen reageren en krijgen ze allemaal op hun eigen rustige tempo en niveau les van de begeleiders. Ze hebben zelfs een eigen soort diploma bedacht zoals Teddybeer Zilver en Teddybeer Goud. Maar ook andere zwemvaardigere dieren komen langs zoals kikkers en de octopus. "Maar een A-diploma halen kan hier ook", voegt Anja daar aan toe.

Om klokslag kwart over tien verlaten de kinderen het bad en worden ze afgelost door ouderen. De ouderen hebben weinig aanmoediging nodig om het bad in te springen, het water is immers ook goed verwarmd. Anderen worden het water in geholpen door middel van de lift of de takel. Eenmaal in het water gaat het dan makkelijker. In water ben je immers lichter. De leeftijden van de deelnemers verschillen, maar het grootste deel van de groep lijkt rond de 45-50 jaar te zitten. Marcel is een van de zwemmers. "Ik kon niet naar een gewoon zwembad gaan", zegt hij. "Ik heb 2 jaar geleden een herseninfarct gehad, ik moest

helemaal opnieuw leren zwemmen". De groep bestaat uit een man of 20. "De harde kern", grapt Han, een andere begeleider. "We hebben zeker plek voor zo'n 30 man. De opkomst is elke keer wisselend, maar de meeste mensen van deze groep zijn er bijna altijd." Waarom het zo wisselt? Anja valt hem bij: "Je moet je voorstellen dat mensen met een beperking zich niet altijd goed voelen. Soms voelen ze zich niet goed of zijn ze ziek. Het kan zomaar zijn dat je ze 3 weken eventjes niet ziet."

Als het vrije-zwemgedeelte is afgelopen begint de les. Twee jonge vrijwilligsters geven iedereen die interesse heeft een drijvende buis. Niet iedereen hoeft per sé mee te doen. "sommigen mensen blijven liever aan de rand hangen en kletsen, kijk maar", zegt Anja terwijl ze naar een groepje mensen wijst aan de rand van het bad. "Het is natuurlijk ook een sociaal iets. De mensen zien dit echt als een uitje". De groep die wel meedoet met de instructrices heeft inmiddels allemaal een buis en slaan daar hard mee op het water. De harde knallen zorgen voor het nodige gelach. Wat volgt zijn een soort wateraerobics. De vrijwilligers doen verschillende oefeningen voor die de deelnemers zo goed mogelijk proberen na te doen. Tot nu toe was het niet te zien dat de mensen een beperking hebben maar als je goed kijkt zie je dat de oefeningen al lastig genoeg kunnen zijn voor sommigen. De bewegingen gaan gepaard met een spontane zang. Het is lijkt duidelijk dat iedereen het naar zijn zin heeft. Er wordt veel gelachen en gezongen.

Aan het einde van de les komt de groep nog een keer bij elkaar terwijl de eerste mensen alweer het bad worden uit getakeld. De rollators worden zo neergezet dat de mensen die het liftje gebruiken meteen erbij kunnen. De groep gaat richting de douche, de chloor wegspoelen, waarna ze zich weer kunnen omkleden en vooruit kunnen kijken naar volgende week.

Job Wijnhoff, journalist Gouda.HU.nl

Zwemstuurkaartjes "Op weg naar het A diploma"



Recent hebben we zwemstuurkaartjes aangeschaft, om zo door middel van plaatjes en pictogrammen de zwemoefeningen nog meer te verduidelijken, ook aan onze kinderen met een autistische beperking.

De voordelen van zwemmen



Door maar 30 minuten rustig te zwemmen verbrand je 200-350 kcal*.



Met zwemmen verbrand je ongeveer 5 kcal per km per halve kilo lichaamsgewicht.



30 minuten trainen in het water staat gelijk aan een uur landtraining*.



Zwemmen is goed voor je hart. Het is een goede cardio training en perfect voor ouderen, zwangeren en als je herstelt van een blessure.



Uit onderzoek blijkt dat regelmatig, 30 minuten, zwemmen de kans op een vervroegde dood aanzienlijk afneemt*.



Door te zwemmen train je echt je hele lichaam, waardoor het perfect is om meer kracht te ontwikkelen.



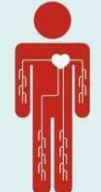
Omdat je het gevoel hebt bijna gewichtloos te zijn, vermindert het de belasting op je gewrichten met 90% vergeleken met landtrainingen*.



Door 1x in de week 30 minuten te zwemmen, verbetert je energieniveau aanzienlijk*.



Met zwemmen versterk je armen, benen en je rompspieren.



Omdat zwemmen een volledige lichaamstraining is, wordt het bloed hard door je armen en benen gepompt. Het is dus een goede manier om je bloedcirculatie te verbeteren.

Bron: *Amateur Swimming Association (ASA) **Speedo research conducted by Ipsos MORI 2012

Jeugdledenstop Zwemmen

Momenteel hebben we een jeugdledenstop voor onze zwemmers in het eerste uur. We hebben nu een maximum van 16 kinderen en gezien de ruimte in het bad en het aantal vrijwilligers is dit het maximale wat we aankunnen. Er staan nog 6 jeugdleden op de wachtlijst.



Badminton

Elke woensdagavond tussen 19:00 en 21:00 uur speelt er een klein maar gezellig groepje badminton. Ook u kunt zich aanmelden voor badminton, zie daarvoor het aanmeldformulier op de laatste pagina van dit blad of via onze website www.isvgouda.nl.

Bezoek i.v.m. schoolopdracht



Enige tijd geleden waren Esmay en Sara uit HAVO-5 van de Goudse Waarden aanwezig bij onze badmintonners om hun profielwerkstuk voor school nog wat meer inhoud te geven. Succes dames.

Rolstoel- en Rollatordansen

Zoals het er nu uitziet, wordt na de zomerstop, in september het rolstoeldansen weer opgestart. In "Kontakt" van juni hoort u hier meer over.

De redactie

CVA-groep



De CVA groep is ieder week aanwezig om onder leiding van nu alleen even Wilma (Sandra geniet nog van haar zwangerschapsverlof) onze oefeningen te doen. Slechts 1 x hebben we door een welverdiende wintersportvakantie van Wilma een dinsdag overgeslagen. We hebben het dus zwaar! Dat wordt gelukkig regelmatig gecompenseerd door een jarige die ons dan bij de koffie voorziet van een lekkere traktatie. Peter (rechts op de foto) nog gefeliciteerd en bedankt voor de heerlijke chocolaatjes.

Tafeltennis

De NTTB voorjaarscompetitie is alweer achter de rug in onze sportzaal. Verschillende teams waren te gast op de maandag en vrijdagavonden om in enkel of duo teams hun krachten te meten met onze ISV Gouda teams. Er worden nog een aantal wedstrijden uit gespeeld waarna we kunnen inventariseren hoe we er voor staan.

Yoga

Op donderdag 6 april van 16:00 to 17:00 uur starten we weer met yoga. Carolien Tuythof zal ons weer met allerlei oefeningen dit uur bezighouden.

Basketbal

Rolstoelbasketbal vanaf september 2017 mogelijk in Gouda.

Bouncers Basketball, de basketbalvereniging van Gouda/ Waddinxveen, is op zoek naar jou!

Onlangs is een zoekactie gestart naar mensen met een lichamelijke beperking, blessure of zelfs valide sporters, die met ingang van september 2017 willen gaan trainen in een rolstoelbasketbalteam.

Iedereen kent basketbal als een snelle, tactische teamsport. Dit wordt ook al jaren bij Bouncers Basketball in alle leeftijdscategorieën door valide spelers beoefend. Alleen was er de laatste jaren geen mogelijkheid in Gouda of omgeving om deze geweldige sport in een rolstoel te beoefenen. Daar komt nu verandering in. Jong of oud, man of vrouw, iedereen kan zich vanaf nu al aanmelden om met ingang van september mee te komen trainen met ons. Exacte locatie en trainingstijd wordt later bekend gemaakt.

We zijn voornemens om in mei of juni al een trainingsdag/ clinic te organiseren, waaraan geïnteresseerden kunnen meedoen. Aangezien we de intentie hebben om in de toekomst niet alleen recreatief maar ook in competitieverband rolstoelbasketbal te spelen zal aansluitend een demonstratiewedstrijd worden gespeeld door ervaren rolstoelbasketballers om een indruk te krijgen van deze mooie sport.

Het is dan ook belangrijk dat je je **nu al aanmeld**, zodat we je op de hoogte kunnen houden van de laatste nieuwtjes.
Mocht je Facebook hebben, dan kan je de ontwikkelingen ook via onze eigen pagina volgen: facebook.com/Rolstoelbasketbal-Gouda. Daar kun je nu al een leuk introductiefilmpje van de Nederlandse Basketbal Bond vinden.

Voor meer informatie/aanmelden graag een mail sturen naar:
Jeannetta Mooijekind
rolstoelbasketbal@bouncersbasketball.nl

Nieuw in Gouda
ROLSTOELBASKETBAL

Wij zijn op zoek naar jou!

Je wilt graag sporten, maar hebt een lichamelijke beperking, blessure of andere reden, waardoor je op sportief vlak aangewezen bent op een rolstoel?

Bij voldoende deelnemers start Bouncers Basketball, de lokale basketbalvereniging uit Gouda en Waddinxveen, vanaf september 2017 in Gouda met een trainingsgroep rolstoelbasketbal.

Eventueel kan in de toekomst ook in competitieverband worden gespeeld.

Iedereen kan meedoen, van jong tot oud, van beginner tot ervaren!

Voor meer informatie / aanmelden:
rolstoelbasketbal@bouncersbasketball.nl

BOUNCERS

f facebook.com/Rolstoelbasketbal-Gouda

Ontspanning

Klaverjassen en sjoelen?

Bij ISV Gouda & Omstreken kan dat iedere vrijdag om de 14 dagen. ISV, de vereniging voor aangepast sporten, biedt de leden naast badminton, rolstoeldansen, tafeltennis, zwemmen, yoga en een bewegingsgroep voor CVA patiënten, ook ontspanningsavonden aan. Deze avonden, aanvang 20:00 uur zijn ook voor niet-leden toegankelijk. Het inschrijfgeld voor een avond bedraagt € 2,00 inclusief hapjes. De barprijzen zijn zeer redelijk. Ons gezellige clubhuis is te vinden op de:

Ridder van Catsweg 358 (t.o. 693 voor navigatie)
2804 RS Gouda

Aan alle deelnemers aan de klaverjas- en sjoelcompetitie van

'Gezelligheid is troef'

De tweewekelijkse vrijdagse speelrondes voor de competitie 2016-2017 vallen op de volgende data:

2017:

6 en 20 januari
3 en 17 februari
3, 17 en 31 maart
14 en 28 april
12 en 26 mei

Slotavond: 9 juni

De data voor dit seizoen vallen rondom de kerstdagen en de jaarwisseling niet zo gunstig. Dit betekent dus dat we dan 30 december zullen overslaan, maar wel direct de week daarna op 6 januari weer beginnen.

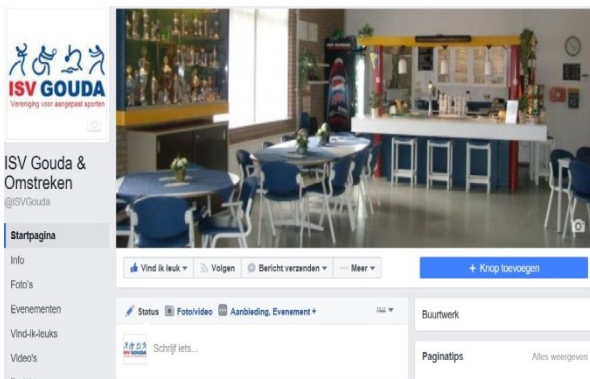
Tot ziens

Leny en Martin

Facebook

Het is u vast opgevallen! Op onze website www.isvgouda.nl onderaan de startpagina vindt u het  Facebook logo. Door hier op 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



*Mij hield van het leven,
had veel liefde te geven,
stond altijd voor iedereen klaar,
een woord, een glimlach of gebaar.
Mij liet ons zien, het was fijn,
hoe een klein hart groot kan zijn.*

Verdrietig, maar dankbaar dat hij nu zijn rust heeft gevonden,
laten wij u weten dat mijn lieve man, onze geweldige vader,
schoonvader en fantastische opa het leven heeft verlaten.

Walther Donk

8 april 1942 27 december 2016

52 jaar heeft hij lief en leed gedeeld met zijn Annie.

Anneke Donk-de Graaf
Walther jr. en Naiyana
Marco
Astrid en Gerrit
Joëlle en Rob
Dennis en Marilisa

Walther is thuis, alwaar geen bezoek.

De crematieplechtigheid zal plaatsvinden in de aula
van crematorium "IJsselhof". Goedgekeurdeeldig 6 te Gouda
op maandag 2 januari om 10.30 uur.

Na de plechtigheid is er gelegenheid om ons te condoleren
en mooie herinneringen met elkaar te delen.

Walther wil geen bloemen.

Onze dank gaat uit naar alle medewerkers van afdeling D4
van het "Groene Hart ziekenhuis", Dr. Levinga, Bianca Boekhorst,
huisarts Dr. Van Dijk en de medewerkers van "De Vierstroom"
voor de liefdevolle verzorging.

“Walther is voor ISV, de Vereniging voor aangepast sporten, van onschatbare waarde geweest. Het is onmogelijk om in korte tijd te vertellen wat Walther voor ISV heeft betekend. Vele jaren heeft hij zich voor de volle 100% ingezet om alles voor de vereniging en de leden te regelen.

Vanaf 1976 heeft hij veel werk verricht om de Sportvereniging voor gehandicapten te promoten en verder uit te bouwen. Ledenadministratie, zaalverhuur, Walther zorgde wel dat het geregeld werd. Ook als bestuurslid is hij lange tijd actief geweest. Je kan je afvragen: wat heeft hij niet gedaan?

Iets wat zeker genoemd moet worden is het Pijpenstad toernooi. Jarenlang zat hij in de organisatie en tafeltennissers uit binnen- en buitenland namen graag deel aan dit internationale toernooi. Zelf was hij ook een fanatiek tafeltennisser. Toen ISV meer leden kreeg, waaronder veel tafeltennissers, werd de bouw van een eigen kantine, tegen de sportzaal aan, een grote wens. Een drankje na afloop van trainingen of wedstrijden is toch gezelliger aan de bar dan in de kleedkamer.

In 1992 was het zover en het was vanzelfsprekend dat Walther op 21 november 1992 de eerste steen heeft gelegd. Hij was wat trots op de accommodatie die toen tot stand is gekomen waar het ook mogelijk werd om vergaderingen, feesten, kaart en sjoelavonden te organiseren. Hij bewaakte de kwaliteit van het gebouw en de inrichting alsof het z'n eigen huis was. Openen en afsluiten soms tot in de kleine uurtjes, niets was hem teveel.

Voor zijn activiteiten voor de vereniging is hij onderscheiden met de vrijwilligerspenning van de Gemeente Gouda. In 2014 is hij bij het 50 jarig bestaan van de vereniging als blijk van waardering tot erelid benoemd. Als bestuur hebben we ons wel eens afgevraagd of zijn inzet niet ten koste ging van het thuisfront. Zelf heeft hij wel eens gezegd dat hij eerst zorgde dat bij ISV alles in orde was en dan pas tijd had voor zijn gezin.

Nu kom ik toch even bij jou Anneke, want mede dankzij jou heeft Walther zoveel tijd in ISV kunnen steken. Je hebt hem altijd de ruimte gegeven, gesteund en waar nodig geholpen. Samen hebben jullie veel tijd in het clubhuis doorgebracht, achter de bar gestaan en ervoor gezorgd dat het de bezoekers aan niets ontbrak. Bedankt daarvoor.

In 2015 heeft Walther zich samen met Ad de Kort nog ingespannen en ideeën aangedragen om een grote verbouwing van het sanitair van de sportzaal in goede banen te leiden. Al snel kreeg hij echter het advies van de doktoren om het rustiger aan te gaan doen en te stoppen met zijn activiteiten binnen de vereniging. Het kostte hem veel moeite om alles wat met ISV te maken had los te laten. Helaas ging daarna zijn gezondheid steeds verder achteruit. Veel ziekenhuis bezoeken en - opnames tot gevolg. Wij hebben er veel bewondering voor gehad dat hij ondanks zijn ziekte zo positief bleef en vertrouwen hield in de toekomst. Walther en ISV.....ze blijven voor altijd met elkaar verbonden. Bedankt voor alles en we zullen je missen”.

De Pen geef ik door aan Anja van der Stok

Koos Baan

NOG NIET FIETSEN,

Je moet nog een halfjaar wachten tot de jaarlijkse fietstocht, om van Theo en mij de verslaglegging in het blad te kunnen lezen.

Jammer dat Stephan zo moeilijk kan wachten en hij vroeg mij kopij te geven over bijvoorbeeld de nieuwe tentoonstelling van "verrukkelijke landschappen" in het Museum Gouda.



In totaal 30 werken uit de collectie van Paul Arntzenius weerspiegelen romantiek en ontzag voor de natuur, ook ontlusterende impressionisme en het landschap in relatie en het landschap in relatie tot de Hollandse wolkenpracht (van de museumdirecteur) maar een prachtige ooievaar in het Hollandse water op een affiche geeft mij te denken

Toen dacht ik eens een recept te geven maar dat was een beetje te goed gedacht, mijn verjaardagstraktatie van soesjes was nou niet zo'n succes. De originele slagroomsput was oud en versleten en toen een nieuwe gekocht maar er was te weinig tijd om de slagroom in de spuit te vullen. En dan blijkt er (later) dat de andere opening ook opengaat (*Voortaan gebruiksaanwijzing lezen Arie Thijs, redactie*)

Ik had gedacht om een fietstocht naar Rome te maken, langs de noordelijke grens van de Romeinen daar, maar hier heb ik maar gauw vanaf gezien, fietsen naar Rome, dat is teveel.

Toen ben ik maar een beetje gaan lopen, vanaf Alphen aan de Rijn naar Bodegraven (mooie luchten), van Bodegraven tot Woerden (veel aardige bewoners, vooral in Barwoutswaarder), Woerden naar Vleuten, en van Vleuten naar Utrecht.

Lopen gaat niet zo heel hard, de Romeinen lopen het eind in één dag en dat met bekpakking, maar bij mij ging het wel en de trein bracht me thuis.

De Romeinse dingen zijn wel te vinden maar die zijn allemaal in deze tijd nagebouwd, vooral in Alphen aan den Rijn kan je een heleboel dingen zien bij het Archeon, onderweg zijn de torens van Woerden te zien en er is een vrachtschip in de Haven.

De tentoonstelling van de Meern is in een Kamp (nieuwbouw) ook hele leuke oudere dingen. Gratis te bezien en een groot restaurant.

Heel interessant is Domunder, een museum onder het Domplein. Ze hebben de archeologische dingen laten zitten en ga je tot 4 meter dieper dan waan je je zo'n 2000 jaar terug.

Terug naar het verhaal, ik heb ook een receptje uit de Romeinse tijd.

Ingrediënten voor 4 personen.

20 ontpelde dadels, 20 gepelde, ongezouten walnoten, zout, peper en honing

Bereiding:

Vul de dadels met een walnoot, bestrooit met peper en zout, druppel er honing over heen Tip!! Leg de dadels 10 minuten in de warme oven.

Arie Thijs de Rek

Recepten

Beste sportvrienden,

Hierbij de rubriek "Recepten". Mede veroorzaakt door de lekkere baksels van Ellen uit Kontakt van december 2015 willen we deze recepten rubriek 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.

De lente kondigt zich steeds meer aan, maar een stevige maaltijd gaat er prima in na al die voorbereidingen voor het komende seizoen. Een recept van Anja Stolwijk.

Hartige taart met boerenkool 4 personen

- 400 g zoete aardappel
- 2 rode uien
- 1 teentje knoflook
- 1 rode peper
- 250 g gerookte spekblokjes
- komijnpoeder naar smaak
- 2 pakjes hartige taartdeeg in plakjes
- 3 eieren
- 150 ml room
- 500 g boerenkool
- 150 g geraspte oude kaas

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Schil en snijd de zoete aardappels in kleine blokjes.
- Pel en snipper de rode ui en knoflook. Snipper de rode peper. Gebruik iets minder peper als je van minder pittig houdt.
- Verhit een scheutje olie in een koekenpan. Fruit de aardappelblokjes, ui, knoflook, peper en spekjes circa 3 minuten.
- Voeg de komijnpoeder toe en fruit het geheel nog circa 5 minuten.
- Vet de springvorm in en bekleed de vorm met plakjes taartdeeg.
- Klop de eieren met room, zout, peper en een deel van de kaas los.
- Snijd de boerenkool fijn en verdeel een laagje over de deegbodem. Verdeel daarover het aardappelmengsel en daarover weer een laagje boerenkool.
- Giet het beslag erover en bestrooi met de rest van de geraspte kaas.
- Bak de hartige taart in circa 25-30 minuten gaar. Laat nog 10 minuten staan voor het aansnijden.

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.



Van de PR groep

Dinsdag: GHH & CVA! Pardon?

CVA betekent niet: club van alcoholisten, hoewel wij 'm wel listen(lusten). Nee, het betekent: Cerebro Vasculair Accident, vertaald: een ongeluk in de hersenbloedvaten, dat problemen geeft met de doorbloeding van de hersenen, waardoor er allerlei klachten kunnen ontstaan zoals spraakstoornissen, fysieke problemen enz. Tot zover dokter Jansen.

Zelf heb ik geen cva gehad, maar genoeg andere mankementen om me bij deze groep aan te sluiten. En hoe kom ik daar op dinsdagavond, in ons clublokaal aan de Ridder van Catsweg? Met de GHH. De GroeneHartHopper. Op tijd bellen, kan een kwartier voor of na de afgesproken tijd arriveren, met rolstoel en al met de lift de auto ingeschoven.

Als 't zes uur is gebeven we ons naar de zaal waar het moet gebeuren. Twee fysiotherapeuten, Wilma en Sandra, begeleiden ons. Ze hebben allerlei prachtge oefeningen verzonnen waar wij een half uur aan worden blootgesteld. We zitten in een kring, de ene in zijn/haar rolstoel, de ander op een zitstoel. Dan komt de instructie: "Ga voor op het puntje van je stoel zitten en kijk omhoog, (of juist omlaag), naar links, nee naar rechts ("naar rechts, Theo! Ze zei naar rechts!"). Of til je gestrekte been op (Gerard telt). We lopen nog een rondje door de zaal, kleine stapjes, grote passen (snel thuis, Kees!). Na zo een half uur te zijn mishandeld(;-> (excusez le mot) komt er nog een fijn half uur ontspanning: 'n spel. Ook hierbij lijkt de fantasie van S&W mateloos/grandioos. Ik kan 't allemaal niet beschrijven, maar het eindigt vaak in een overwinning van de ene helft van de groep ... op de andere helft. Maar dat dacht U al.

Niet vergeten te vermelden dat sommigen al dan niet noodgedwongen hun partner meebrengen: zo komen we toch op 12 à 15 slachtoffers. En maar bewegen, daar gaat het allemaal om!

Als 't klokje zeven slaat spoeden (als je te laat bent wordt je opgesloten in de zaal) we ons naar de "kantine" voor een kopje koffie, een glas water en af en toe wat lekkers. En een praatje achteraf, zeg maar: een evaluatie. En we bespreken het leven en wat verder ter tafel komt. En dan is daar de GHH... tot volgende week!

Ad Jansen

PS. Uit privacy-overwegingen zijn de in dit stuk genoemde namen en de naam van de schrijver niet de werkelijke namen. Die zijn wel bij de redactie bekend.

Agenda



DINSDAG 28 MAART

18:00 - 19:00 - CVA Sport en spel



WOENSDAG 29 MAART

09:00 - 11:00 - Tafeltennis 50+



WOENSDAG 29 MAART

19.00 - 21.00 - Badminton (Training)



VRIJDAG 31 MAART

20:00 - 23:30 - Klaverjassen en sjoelen



VRIJDAG 31 MAART

19:30 - 24:00 - Tafeltennis (Training)



ZATERDAG 1 APRIL

09:15 - 10:15 - Zwemmen jeugd

10:15 - 11:15 - Zwemmen senioren



MAANDAG 3 APRIL

19:15 - 22:30 - Tafeltennis (training)



ISV MAANDAG 3 APRIL

ISV BESTUURSVERGADERING 13:30 uur



DINSDAG 4 APRIL

18:00 - 19:00 uur CVA (sport en spel)

**WOENSDAG 5 APRIL**

09:00 - 11:00 - Tafeltennis 50+

**WOENSDAG 5 APRIL**

19.00 - 22.30 - *Badminton (Training)*

Zie voor de actuele agenda www.isvgouda.nl

Wij feliciteren

maart

2-mrt	Hamza Allaoui
15-mrt	Bep Bakkers
17-mrt	Frits Bakker
24-mrt	Ton Verbree
26-mrt	Gijs Ferwerda

april

8-apr	Thijmen de Vos
10-apr	Sandra Rutjens-Huibers
13-apr	Cornelia (Carolien) Tuijthof
16-apr	Selma Abid
18-apr	Eveline Kamperman
20-apr	Peter I' Amie
27-apr	Thijmen Hofman
29-apr	Lloyd Raghunath

mei

1-mei	Rosita Hofwijks
2-mei	Ineke Kooi
6-mei	Jonah Groeneweg
8-mei	Lisa Berding
13-mei	Jan van der Linden
25-mei	Menno Baan
26-mei	Henk Polhuijs
28-mei	Elize Bakker
29-mei	Ruud Bouma
29-mei	Boaz van Genderen

juni

1-jun	Ad Jansen
4-jun	Gerard de Bruin
4-jun	Simone Dekker
11-jun	Evelien van der Vlist
12-jun	Erwin Huisman
13-jun	Ellen Roodzand
14-jun	Michelle Terpstra
15-jun	Margriet de Lange
16-jun	Bas van Hell
20-jun	Tjerk van Nieuwenborgh
21-jun	Myrthe Bijlsma
23-jun	Jan Sybrandi
24-jun	Berend van der Veldt
30-jun	Jan Scheper

Van harte gefeliciteerd en een fijne dag gewenst.

Leden administratie

De ISV basis contributie voor 2017 is:

Volwassenen	€ 124,00	Zwemtoeslag	€ 20
Jeugd	€ 98,50	Bartoeslag voor TT competitie	€ 20
Extra sport	€ 20,00		
NTTB contributie	€ 59,70 *		

*- Verhoging door de NTTB (Nederlandse Tafeltennis Bond) vastgesteld voor 2017.

- Basiscontributie € 16,50 per jaar plus afdelingscontributie a € 2,20 is € 18,70 per jaar
- Competitietoeslag € 44,00 per jaar en afdelingscontributie competitie € 7 is € 51 per jaar.
- Samen is dat € 69,70 per jaar. Wij nemen daarvan € 10,00 voor onze rekening.

! Wist u dat u naast uw vaste sport nog een tweede sport kunt doen voor maar 20 Euro? En dat het voor het zwemmen 40 Euro is per jaar? !

Nieuwe leden:

Zwemmen: Daniel Wilders (jeugdlid)
Hilde Verhagen

Opgezegd:

Tafeltennis: Jan Oude Ienferink
Zwemmen: Thijmen Hofman

Hartelijk welkom bij de vereniging.

In Memorium Astrid:

We ontvingen het droevige nieuws, dat de vrouw van ons tafeltennislid Tom Uitterhaegen op 19 december 2016 is overleden.
We wensen Tom heel veel sterkte.

Goede reis, rust goed uit, en we zien elkaar later weer.

Astrid Shakuntala Uitterhaegen-Radhakishun
Paramaribo Gouda

25 januari 1961

19 december 2016

Tom
Jos
Veerle
Ingrid

Eerste Hieronymus van Alphenstraat 15
2806 PA Gouda

Zoals Astrid dat graag wenste, heeft haar
uitvaart in besloten kring plaatsgevonden.



Puzzel 8

Oplossing van de kerstpuzzel 7 van december 2016 was: WERELDBOL
Helaas zijn er geen inzendingen binnengekomen.

proef- opname		koude lekkernij		gevierd actrice		vader en moeder		tafelgast	2	Franse schrijver		Bijbelse figuur
			1			plotselinge losbarsting	5					3
water- voertuig		huishou- delijk apparaat		lor				advise- rend col- lege		noot		
lofdicht			4	huisraad		lijst van druk- fouten					8	
roem	vulkani- sche stof	6	zonder- ling mens		water- vogel	deel v e mast		afstam- meling	vervuilde mist			kerkelijk gebruik
	10					dikdoener				7		
velplant						levens- licht				muziek- noot	12	
uitbouw aan een huis					13			woning	11			
vogel						muziek- soort				14		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		

Plaats de letters van de genummerde vakjes in het rijtje onderaan de puzzel. Er ontstaat een woord. Geef dit woord, met uw naam door aan de redactie info@isvgouda.nl en u maakt kans op een prijs. Uit de juiste oplossingen wordt een winnaar getrokken. De prijswinnaar wordt bekend gemaakt in het volgende nummer van Kontakt. Veel succes.

Niet ISV leden en de redactie zijn uitgesloten van loting, maar mogen natuurlijk wel meedoen.

Nawoord

In het vorige clubblad, Kontakt van december, heeft u een nawoord van Anja van der Stok kunnen lezen. Heel welkom want uw redactie heeft soms wel wat moeite om elk kwartaal met een goed gevuld blad op de proppen te komen. Waarbij u waarschijnlijk zult reageren "ja maar die dag- en weekbladen dan"? Natuurlijk, maar die hebben wel hun vaste professionele redactie teams die niets anders doen dan nieuws vergaren.

Houd me ten goede, het is nog steeds leuk werk om informatie te verzamelen, wat betrekking heeft op onze doelgroep en dat eens per kwartaal in ons clubblad met u te delen. En naast onze Website en Facebook pagina heeft dit blad ook de functie om u te informeren over wat er binnen onze vereniging afspeelt. Maar toch zou de redactie graag zien dat ook u, als lezer, iets dat u beleeft, verwondert of opwindt met ons zou willen delen doormiddel van een ingezonden stukje. Het blad wordt daardoor wat minder eenzijdig en minder eenrichtingsverkeer.

Bent u geen schrijver of denkt u dat u geen schrijver bent, dan kunt u de vereniging wellicht op een andere manier ondersteunen. Zoals u hebt kunnen lezen nemen twee bestuursleden afscheid op de algemene ledenvergadering van 29 mei a.s.. Ondanks onze prille commissie, die hopelijk op termijn nog meer van zich zal laten horen, is er behoefte aan nieuw kader, die de nodige ondersteuning kan geven aan onze vereniging, wie het eerst komt, het eerst maalt...

Straks op de vrijwilligersmarkt in april gaan we proberen aanvullende vrijwilligers te werven, want zonder vrijwilligers zijn we als ISV nergens.

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)
- Rolstoel- en rollatordansen
- tafeltennis (aangesloten bij de NTTB)
- yoga
- zitvolleybal
- zwemmen

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

Bent u rolstoelgebonden 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, het geen 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.

Rolstoel- en rollatordansen



Al enige jaren wordt er in onze **ISV** accommodatie aan rolstoeldansen gedaan. Dit onder leiding van onze gediplomeerde instructrice Margriet de Lange. In deze groep kunnen verschillende dansen geleerd worden. Er wordt zowel duo (2 rolstoelen) als combi (rolstoel en staande danser) gedanst. Kind en volwassene, met en zonder rolstoel, kunnen zo kennismaken met deze sport.

Rollatordansen in Nederland wint terrein, voor Margriet een reden om ook hier gehoor aan te geven en een cursus te volgen voor gediplomeerd rollator dansinstructrice.

Na aanmelding bent u op maandagmiddag vanaf 14:30 uur welkom om kennis te maken met rollatordansen.

Bent u minder mobiel en gebonden aan een rolstoel dan kunt u op zaterdagochtend van 11:00 tot 13:00 uur kennismaken met rolstoeldansen.

Voor beide activiteiten geldt dat u de eerste vier keer gratis mee mag doen om te kijken of het u bevalt, daarna bieden wij u een lidmaatschap aan.

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.

Yoga



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

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

Radiance Energy Healing organiseert laagdrempelige en betaalbare Yoga voor u in onze **ISV** accommodatie. Yoga is echt goed voor iedereen en niet afhankelijk van leeftijd, lenigheid en/of mobiliteit.

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

Yoga is veel meer dan alleen fysieke rek- en strekoefeningen. Yoga is geen competitiesport. Wel is yoga een filosofie en levenswijze die ons helpt in ieder aspect van ons leven. Dit wordt met name teweeg gebracht door juist ademen, iets waar in de yogalessen veel aandacht aan wordt besteed.

Wilt u ook lekker bezig zijn? Vindt u het fijn om te relaxen? Wilt u zich beter voelen? Elke donderdag middag van 16:00 tot 17:00 uur zijn wij te vinden in ons clubhuis.

Zwemmen



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

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

Overige

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

Verhuur accommodatie

Stichting Klubhuis ISV, opgericht in 1992, draagt zorg voor de exploitatie van de sportaccommodatie (sportzaal en het clubhuis). Voor het onderhoud hebben wij vrijwilligers.

Als doelstelling heeft de stichting het ondersteunen van de gehandicaptensport in het algemeen en die van de ISV Gouda & Omstreken in het bijzonder. Dit doen wij door middel van de opbrengst van de verhuur en het verhuren van reclameborden in de sportzaal.

Nieuwsgierig geworden?

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

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

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

Was u reeds eerder lid van een sportvereniging ☐ Ja ☐ Nee

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

Aan welke tak(ken) van sport wilt u gaan deelnemen: Ik ben in bezit van:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Badminton wedstrijd / recreatie * | <input type="checkbox"/> IVA verklaring |
| <input type="checkbox"/> CVA sport en spel | <input type="checkbox"/> EHBO diploma |
| <input type="checkbox"/> Rolstoeldansen wedstrijd/ recreatie * | <input type="checkbox"/> Reanimatiediploma |
| <input type="checkbox"/> Tafeltennis wedstrijd. / recreatie * | |
| <input type="checkbox"/> 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 achtneming van een opzegtermijn van minimaal **4 (vier) weken**.

Bovenstaande gegevens zijn volledig en naar waarheid ingevuld.

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

Dit aanmeldingsformulier ondertekend in envelop sturen naar:
I.S.V. GOUDA & Omstreken, Ledenadministratie, Postbus 669, 2800 AR GOUDA
 Wilt u een pasfoto bijsluiten.