



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

40^e jaargang nr. 1, maart 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
Lisa Berding	Leden en sportaanbod	06 21485980
Stephan Graalman	Bezettingsgraad eigen accommodatie	0182 581956

Contactpersonen sportsecties:**Telefoon:**

Badminton	Jozef Mataheru	06-41515191
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Tafeltennis	Peter Annotee	0182-378106 / 06-51823693
		of 06-12294216
Zwemmen en Stoelgym	Stephan Graalman	0182-581956 / 06-83551744
		of
Stoelgym	Stella Verschut	06-10138227

Instructeurs / trainers:

Badminton	Jozef Mataheru	06-41515191
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Tafeltennis	Vacant	
Stoelen Yoga/gym	Stella Verschut	06-10138227
Zwemmen	Team FysioVisiq	0182-533833

Bestuur Stichting Klubhuis ISV:

Voorzitter	Tjerk van Nieuwenborg	0182-551187
Secretaris	Stephan Graalman	0182-581956
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Verhuuradministratie	Stephan Graalman	0182-581956
	Menno Baan	
Verhuurzaken	Lex Lakerveld	0182-300398 / 06-51048553
Adviseur onderhoud	Ad de Kort	0182-533086 / 06-51597514

Barcommissie**Telefoon:**

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

PR & Redactie clubblad "Kontakt"

Ad Jansen 0182-533081
Stephan Graalman 0182-581956

Website: www.isvgouda.nl

Beheerder;
Stephan Graalman 0182-581956
Facebookpagina ISVGouda
Stephan Graalman 0182-581956

Ereleden:	Benoemd	leden van verdienste	Benoemd op 27-1-2018
Ad de Kort	04-12-2006	Mara van Grieken	Bar
Riet Jongeneel	15-11-2014	Margriet de lange	Rolstoel dansen
		Sandra Rutjens	CVA
		Wilma Aantjes	CVA
		Cees Wouters	Oud Bestuurder
		Han Kamperman	Zwemmen

OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

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

Badminton	donderdag	19:00 - 21:00
CVA	dinsdag	18:00 - 19:00
Kaarten en sjoelen	vrijdag (1x 14 dagen)	20:00 - 23:00
Tafeltennis	maandag	19:30 - 23:00
	woensdag	09:00 - 11:00 50+
	vrijdag (1x 14 dagen)	19:30 - 23:00
Stoelengym	maandag	15:00 - 16:00

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

Zwemmen	zaterdag	Junioren	09:30 - 10:30
		Senioren	10:30 - 11:30



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

Kopij voor het clubblad inzenden naar:

Stephan Graalman: ledenadministratie@isvgouda.nl

De kopij voor het juni nummer dient uiterlijk 22 juni 2022 te zijn aangeleverd.



Post- en bezoekadres

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

Inhoud

Voorwoord	pag. 4
Van de redactie	pag. 5
Van het bestuur	pag. 6
ALV	pag. 6
Verkeershinder	pag. 7
De groenstrook	pag. 8
Vrijwilligers dag	pag. 9
Vrienden Loterij	pag. 9
Facebook	pag. 9
Van de sportsecties	pag. 10
Tafeltennis	pag. 10
Zwemmen	pag. 11
CVA Sport en Spel	pag. 13
Stoelengym	pag. 13
Badminton	pag. 14
Ontspanning	pag. 14
Van de leden voor de leden	pag. 15
Gehandicapten P	pag. 15
Leven met Lef	pag. 15
Recepten	pag. 16
Puzzel 27	pag. 17
Ledenadministratie	pag. 17
Wij feliciteren	pag. 18
Agenda	pag. 18
Nawoord	pag. 19
Wie we zijn en wat we doen	pag. 20
Aanmeldingsformulier	pag. 23

Voorwoord

Goedendag leden, vrijwilligers en betrokkenen,

Nu de lente voorzichtig tevoorschijn komt, denk ik nog even terug aan sneeuw en ijs. Aan de Paralympische Winterspelen. De Nederlandse Equipe kwam thuis met een berg aan ervaringen en verhalen. Hierdoor krijgt de gehandicaptensport steeds meer aandacht. En die is nodig om mensen met (en zonder) een beperking aan het bewegen te krijgen.

Er zijn behoorlijk veel mogelijkheden om te bewegen en te sporten. Gelukkig kan dat bij meer en meer bij reguliere sportverenigingen.

Naast mijn betrokkenheid bij ISV ben ik ook betrokken bij de hockeyclub Gouda. Bij Heren 2 heb ik een mindervalide dame als keeper. Zij komt in haar rolstoel het veld op, versterkt haar lichaam met braces en steunmateriaal en stapt het doel in. Na de wedstrijd rolt ze weer van het veld. Heerlijk om te zien.

Ook geweldig om naar te kijken zijn de komende Invictus Games. Een internationaal sportevenement voor gewonde militairen. Dit jaar kunnen we van 16-22 april in Den Haag genieten van de geweldige prestaties van de atleten. Ik ontdekte in het programma sporten die ik niet kende, zoals rolstoelrugby en indoor roeien. Rolstoelrugby is super spectaculair, kwam ik achter op YouTube, veel meer actie dan bij basketbal of hockey. En voor hen die van rondetijden en meters per seconde houden, is indoor roeien ongekend spannend.

Dus wellicht een leuk evenement om eens een keer naar toe te gaan. In elk geval presenteert Gregory Sedoc van 11 tot en met 15 april "Helden van de Invictus Games" om 22.10 uur op NPO 2. Vijf portretten van Nederlandsche deelnemers. Ook mooi om samen met een clubgenoot naar te kijken met een hapje en een drankje. Geheel in de lijn met de gedachte van ISV. Er zijn voor iedereen.

De komende periode spreken we in Gouda ook met onder andere Sportpunt Gouda en de Reumaverenging over het toegankelijk maken en houden van sport en spel voor iedereen. En wisselen we ideeën uit over mogelijkheden om mensen te bereiken.

Binnenkort hebben we een ledenvergadering, dit jaar met een koud buffet. Op die vergadering wil ik het graag met jullie hebben over statuten, toekomstplannen, het aantal helpende handen en wie er samen gekeken hebben naar vijf helden van de Invictus Games.

Ik spreek je hopelijk snel,

Tjerk

Van de redactie

Gelukkig hebben we recent afscheid mogen nemen van alle beperkende coronamaatregelen, die ons twee jaar lang achtervolgden bij onze sportbeoefening en waarbij we lange tijd zelfs helemaal niet konden sporten.

Het afgelopen jaar is voor onze vereniging dan ook stormachtig verlopen, met korte perioden dat we mochten sporten. Tijden die ingekort werden, verschoven, verlengd en opnieuw ingekort met daarbij nog even de onbereikbaarheid van onze accommodatie, op werkdagen, gedurende de werkzaamheden aan de Ridder van Catsweg.

Over stormachtig gesproken, we hebben menig voorjaarsstorm doorstaan met op rij Corrie, Dudley, Eunice en Franklin. Keurig op alfabetische volgorde zoals dat gaat bij stormen. Na de stormen en de olympische winterspelen, werden we geconfronteerd met een inval door de Russen in de Oekraïne. Een brute aanval van machtsvertoon, waarbij we moeten afwachten en hopen dat het niet verder gaat escaleren en waar nu helaas al een tragedie plaatsvindt.

Het is lente en dat is al duidelijk te merken aan het lengen van de dagen en de voorjaarsbloemen die je overal boven de grond ziet komen.

Nu de sportsecties weer gestart zijn, hebben we nog met wat na-ijlende corona perikelen te maken. We wachten af of instelling Gemiva na een lange periode van terughoudendheid, binnenkort weer gaat beginnen met de begeleiding van enkele jeugdzwemmers. Inmiddels zijn er ook vier nieuwe jeugdleden toegetreden en twee volwassen zwemmers en zo zijn we weer op volle sterkte. Helaas nog wel altijd een wachtlijst voor zowel jeugd als volwassenen.

Bij de badmintonners waren er een paar leden, die gelukkig met niet ernstige corona verschijnselen te maken kregen, het betekende toch even een week in quarantaine. Zo ook onze trainer Jozef die gelukkig weer is hersteld en na twee keer geen badmintontraining nu weer volop met de groep aan het werken is.

De tafeltennis competitie spelers zijn begonnen aan de tweemaal uitgestelde Voorjaarscompetitie en hopelijk mogen we hier ook een nieuw lid verwelkomen. Dit geldt eveneens voor de CVA sport en spel groep, waar na afsluiting van de revalidatie bij 'Basalt', gezocht werd naar een mogelijkheid om aangepast te kunnen sporten. Welkom bij onze vereniging allemaal.

Bij de stoelgymnasten is een groepje trouwe leden elke maandagmiddag aan het oefenen met spiergroepen waarbij we ons verbazen, dat zittend op een stoel er zoveel gedaan kan worden om je na een uurtje heerlijk ontspannen te voelen. Hier kunnen nog wel wat mensen aanschuiven.

Binnenkort gaat ook het kaarten en sjoelen beginnen. Ondanks de vervallen corona maatregelen waren we toch nog wat huiverig om zo dicht op elkaar te zitten, gezien het nog steeds hoge aantal besmettingen. Gelukkig nemen die nu in snel tempo af.

In mei wordt een algemene ledenvergadering gehouden, waarover meer in dit blad. Ook de vrijwilligers van onze vereniging hebben een uitnodiging ontvangen voor een vrijwilligersbijeenkomst die na twee jaar weer gehouden kan worden.

De redactie wenst u veel leesplezier en een mooi en sportief voorjaarsseizoen.

De redactie.

Van het bestuur

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:

Zaterdag 14 mei 2022, aanvang 17:00 uur.

Agenda **ALGEMENE LEDENVERGADERING**

- Ontvangst.
- Welkom door de voorzitter.
- Koud buffet.
- Opening vergadering door de voorzitter.
- Mededelingen.
- Bestuurswijzigingen.
- Ingekomen stukken.
- Vaststelling verslagen van de ALV van 15 april 2019.
- Financieel verslag
- Jaarrekening 2021.
 - bevindingen van de kascommissie
 - bespreking van de jaarrekening
 - Begroting 2022.
- Verkiezing van twee nieuwe leden van de kascommissie. (*Kandidaten gelieve zich te melden bij de secretaris*)
- Ledencontributie per 1 januari 2022.
- Jubilarissen 2021/2022.
- Hoe is de stand van zaken van de vereniging, en wat biedt de toekomst.
- Mededelingen vanuit het stichtingsbestuur
- Rondvraag.
- Eventuele besluitvorming.
- Sluiting (*gestreefd wordt uiterlijk 21.00 uur*).

Stuur uw aanmelding naar: isvledenadministratie@isvgouda.nl of info@isvgouda.nl of tel. Stephan Graalman 0683551744.

Wij rekenen op uw komst.

Met sportieve groet.



ISV GOUDA


Vereniging voor aangepast sporten

Het bestuur.

NB.

Wilt u voortijdig de jaarrekening en/of begroting inzien, vraag dat dan per e-mail aan de penningmeester. (kojabaan@gmail.com)

Verkeershinder



Versluys & Zoon BV
Aannemers- en Wegenbouwbedrijf

Dammekant 89
Postbus 47
3110 AA Bodegraven
Telefoon 0172-619235
E-mail: info@verslugs-groep.nl
www.verslugs-groep.nl

IBAN: NL65ABNA0469200030
BIC: ABNANL2A
K.v.k. Den Haag 29024903
BTW-nr. NL005710521801

Bodegraven, 1-3-2022

Aan de bewoners en ondernemers van
Ridder van Catsweg en Boerensloot in Gouda

Betreft: Werkzaamheden Ridder van Catsweg

Geachte heer/mevrouw,


Middels deze brief willen wij u op de hoogte stellen van aankomende wegwerkzaamheden en de daarbij horende hinder op de Ridder van Catsweg tussen de Bloemendaalseweg en de Plaswijckweg. Deze wegwerkzaamheden bestaan uit het aanbrengen van Streetprint op de zwarte strook asfalt die op 17 december 2021 is aangebracht op de Ridder van Catsweg. Het aanbrengen van Streetprint houdt in dat er een straatklinkerpatroon wordt afgedrukt in het asfalt.

De planning is als volgt:

Maandag 4 t/m vrijdag 8 april 2022:	aanbrengen Streetprint
Vrijdag 8 april 2022:	aanbrengen belijning


De werkzaamheden worden uitgevoerd tussen 07:00 en 17:00 uur.


In de planning is ruimte gelaten voor nog nader te bepalen werkzaamheden die voort komen uit de tussenevaluatie van de gemeente.



Fase 1: 4-4-2022
Streetprint rijbaan Ridder van Catsweg
aanbrengen tussen Bloemendaalseweg en
Boerensloot.
Ontsluiting verkeer Boerensloot via Ridder
van Catsweg richting Plaswijckweg

Fase 1: Streetprint aanbrengen gedeelte tussen Bloemendaalseweg en Boerensloot





Fase 2: 5 t/m 8-4-2022
Streetprint rijbaan Ridder van Catsweg
aanbrengen tussen Boerensloot en
Plaswijckweg
Ontsluiting verkeer Boerensloot via Ridder
van Catsweg richting Hugo de Vrieslaan

Fase 2: Streetprint aanbrengen gedeelte tussen Boerensloot en Plaswijckweg

Gedurende de wegwerkzaamheden zal de Ridder van Catsweg afgesloten zijn voor het doorgaande verkeer en het openbaar vervoer. De bewoners van Boerensloot kunnen tijdens de werkzaamheden via de aangegeven route altijd hun huis met de auto bereiken.

Wij rekenen op uw begrip en verzoeken u gedurende bovengenoemde perioden geen voertuigen op zowel de rijbaan als in de berm te parkeren. Op gedeelte waar het Streetprint is aangebracht kan het bestemmingsverkeer weer gebruik maken van de Ridder van Catsweg en hun auto op hun oprit zetten.

Indien de weerverwachting demate slecht is dat werkzaamheden niet uitgevoerd kunnen worden omdat de vereiste kwaliteit niet bereikt kan worden, dan worden de werkzaamheden naar een latere datum uitgesteld. Wij vragen u hiervoor uw begrip.

Voor vragen kunt u onze uitvoerder Ruud van Rijt bereiken op telefoonnummer 06 351437378

Met vriendelijke groet,
Aannemers- en Wegenbouwbedrijf Versluys & Zoon B.V.

P. van den Berg
Projectleider

Beste sporters van ISV,

In week 14, van 4 t/m 8 april is onze accommodatie niet bereikbaar per auto. Dit betekent dat er bij het winkelcentrum Bloemendaal, of op de Hugo de Vrieslaan geparkeerd moet worden. E.a. heeft te maken met de afwerking van de werkzaamheden op de Ridder van Catsweg, zie ook de bewonersbrief.

De stoelgym op maandagmiddag (4 april) en de CVA sport en spel activiteit op dinsdagavond (5 april) gaan niet door.

Op maandagavond 4 april zijn er Voorjaarscompetitie wedstrijden in onze sportzaal, ook hier geldt parkeren elders. Wilt u uw tegenstander "Rijnsoever5" hiervan op de hoogte stellen? Voor de woensdagochtend seniorentafeltennissers en de donderdagavond badmintonners die per autokomen, parkeren elders. Fietzers kunnen wel op ons terrein komen.

Raadpleeg ook onze agenda op de website www.isvgouda.nl.

Het bestuur.

De groenstrook

Van verschillende kanten heeft het bestuur de vraag gekregen waarom er niets aan dat stukje grond tussen het parkeerterrein en de sloot wordt gedaan. Het is dan ook tijd om jullie op de hoogte te brengen van de problemen inzake het onderhoud van deze groenstrook.

Het strookje grond van ongeveer 100 m² is eigendom van de Gemeente Gouda. Het onderhoudsprobleem bestaat al jaren, maar halverwege 2021 was er eindelijk met de Gemeente overeenstemming hoe dit opgelost zou gaan worden. Er is een "Groen Moet Je Doen" overeenkomst afgesloten en er is beplanting met afdek materiaal aangebracht. Aanvullend werden er afspraken gemaakt voor het toekomstig onderhoud voor rekening van ISV.

In afwachting van de nieuwe beschoeiing in de sloot is dat even stopgezet. Hierover hebben wij in september 2021 een brief ontvangen van de Gemeente Gouda.

Een citaat uit de brief is als volgt: "Bij het uitvoeren van de werkzaamheden gaan we heel zorgvuldig om met de aanwezige Flora en Fauna".

Op bijgaande foto is duidelijk te zien hoe de betreffende aannemer de groenstrook heeft achtergelaten. Foto's hiervan zijn in het vierde kwartaal 2021 ook al naar de Gemeente Gouda verzonden. Het is voor ons niet te begrijpen dat de Gemeente het toestaat dat een aannemer z'n werk zo achterlaat.

Mede door de Corona problemen en de werkzaamheden aan de Ridder van Catsweg is er daarna pas in de eerste week van januari 2022 contact opgenomen met de ons bekende medewerkers van de Gemeente Gouda over de voortgang.

En hier staakt de voortgang volledig. Gemaakte afspraken met medewerkers van de Gemeente worden zonder bericht of reactie niet nagekomen.

Voor de goede orde: ISV kan bovengenoemde overeenkomst opzeggen, maar dan komen we op grond van ervaringen in het verleden van de regen in de drup dus dat willen we niet. Wij hopen dat er nu op korte termijn door de Gemeente Gouda actie wordt ondernomen.

Het ISV bestuur blijft zich inzetten om samen met de Gemeente tot een oplossing te komen.

Het bestuur



Vrijwilligers dag

Inmiddels hebben onze vrijwilligers een uitnodiging ontvangen voor de vrijwilligers dag, die gehouden wordt op 23 april a.s. Voor zover u nog niet gereageerd hebt, graag voor 6 april doen.

Het bestuur.

Vrienden Loterij

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

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



Clubs, Verenigingen en Stichtingen

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

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

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

Dus steun ons!

Facebook

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

De redactie



Van de sportsecties

Tafeltennis

Met nog een aantal wedstrijden te gaan is ook de Voorjaarscompetitie 2022 van start gegaan.

Deze loopt van 25-2-2022 t/m 2-5-2022. Hieronder volgt het programma voor de thuiswedstrijden. Komt u eens langs om onze wedstrijdspelers aan te moedigen!

Maandag 28 maart

Senioren reguliere competitie. 20:00 uur ISV Gouda 1 – NTTC 2

Vrijdag 1 april

Duo competitie. 20:00 uur ISV Gouda 2 – Scylla 8

Maandag 4 april

Duo competitie. 20:00 uur ISV Gouda 1 – Rijnsoever 5

Maandag 11 april

Duo competitie. 20:00 uur ISV Gouda 1 – ATTTC Evo-Repro 4

Senioren reguliere competitie. 20:00 uur ISV Gouda 1 – Smash KC 1

Vrijdag 15 april

Duo competitie. 20:00 uur ISV Gouda 2 – Vriendenschaar 9

Maandag 25 april

Duo competitie. 20:00 uur ISV Gouda 1 – TZM 1

Senioren reguliere competitie. 20:00 uur ISV Gouda 1 – Kwiek 2

Vrijdag 29 april

Duo competitie. 20:00 uur ISV Gouda 2 – Kwiek 3

Veel succes.

De redactie

Zwemmen



Bij de vorige uitgave van ons clubblad gaven we aan dat we weer lekker op stoom kwamen, maar we wisten toen nog niet dat Mark Rutten en Hugo de Jonge ons op 18 december 2021 (alweer ruim 3 maanden geleden) zouden vertellen dat we weer in lockdown zouden gaan. Maar na een lockdown is er altijd weer een 'lockopen'. En zo gebeurde het dat we op zaterdag 22 januari voor de eerste keer in 2022 konden zwemmen. Toegang was alleen mogelijk door handen te ontsmetten, gebruik coronacheck app en een mondkapje was verplicht tot aan de badrand. En natuurlijk gebeurde het in het zwembad dat mensen met mondkapje en al in het water sprongen. Hoe hilarisch is dat.

Een paar weken later was alleen de coronacheck app nog noodzakelijk en mocht het mondkapje thuisblijven. En nu mogen we inmiddels weer zoals vanouds zo maar het zwembad inlopen. Dat corona nog niet voorbij is goed te merken aan regelmatige afmeldingen doordat leden zelf of hun familieleden corona hebben en als gevolg daarvan thuis in quarantaine moeten blijven. Maar het is inmiddels toch ook wel weer fijn om zonder dat mondkapje de lach in elkaars gezicht te zien.

Voor de duidelijkheid we beginnen het eerste uur nu om half tien en het tweede uur om half elf. Bij het eerste uur is er daardoor een buffertijd van een kwartier ontstaan met de gebruikers tot 9:15 uur. Dat geeft meer rust bij de wisseling met GZC/Donk

Dus voor alle duidelijkheid.

Start Jeugd 9:30 uur

Start Volwassenen 10:30 uur.

Konden we de vorige keer al Ramzi, Harm-Jan en Lina verwelkomen bij de ISV, vanaf januari is er een hartelijk welkom voor Aiden. Aiden hopelijk voel je je snel thuis bij ISV.

En degenen die voor het A- en B-diploma opgaan zie je wekelijks onder de bezielende leiding van Klari enthousiast zwemmen. Wij hopen dat dit einde van dit seizoen tot een diploma gaat leiden voor hen. In de andere vakken zijn de jongens en meiden samen met hun ouders of begeleiders hard aan het oefenen. Binnenkort zullen we overigens een paar keer om kwart over tien de bodem van het zwembad naar 2.00 meter brengen zodat iedereen die dit wil en kan even een kwartiertje kan duiken, want daarvoor moet toch echt de bodem even zakken.

In het tweede uur was het fijn om na een lange tijd Hilde weer te zien. In dit tweede uur worden ook veelvuldig de rolstoelen gebruikt. Zo ook de vorig jaar door ISV ontvangen rolstoel vanuit de opbrengst van de kerstmannenrun.

Voorts is het zo dat we vanaf half elf 2 banen hebben gecreëerd voor baantjes zwemmen. Vooral in de eerste baan langs de kant is het niet de bedoeling om aan de badrand te hangen. De oorspronkelijke opzet voor deze baan was vooral gericht op de jongere zwemmers. Maar die jongere zwemmers zijn inmiddels wel wat ouder geworden.

Circa 20 minuten voor het einde halen we één van de lijnen weg en kun je onder de bezielende leiding van Sandra of Michelle meedoen aan aquajogging. En daar wordt gretig met veel enthousiasme gebruik van gemaakt.

Op 19 maart was het helaas zo dat zowel Sandra als Michelle niet aanwezig konden zijn. Eveline heeft de taken van Sandra en Michelle overgenomen, zodat iedereen aquajogging kon doen. Een deel van de aquajogging was bijna in de vorm was



van een dansje. In elk geval konden alle deelnemers goed hun spieren strekken. Tijdens de aquajogging werd er gebruik gemaakt van tubes in de kleuren geel en blauw verwijzend naar de kleuren van de vlag van Oekraïne.

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



CVA Sport & spel



We zijn alweer over de helft van het seizoen, wat tot nu toe met wat kleine restricties redelijk optimaal verloopt ondanks de aanwezige Corona.

Hierdoor is bijna iedereen in optimale conditie!!

We hopen dat het langer licht en minder nat wordt! Zodat ook Theo weer kan aansluiten en Anja op eigen gelegenheid kan komen en gaan wanneer zij wil!!

We zijn blij dat Wil weer is aangesloten om mee te doen met het sporten waar dit lukt. Aan plezier geen gebrek! Wij vinden het jammer dat we Ton & Joke en Hans nog moeten missen.

Gelukkig krijgen wij van Joke wel de lieve kaartjes als we jarig zijn, iets in de weg hebben of bij een andere bijzondere gebeurtenis. Zo zijn zij er toch een beetje bij!

Op naar de tweede helft dus maar!

Groetjes Wilma en Sandra

Stoelengym

Sinds enkele jaren zit ik op stoelgymnastiek. In tamelijk korte tijd heb ik drie verschillende 'juffen' meegemaakt die alle drie weer op een andere wijze les gaven.

Onze huidige juf is Stella Verschut. Haar lessen zijn prettig en duidelijk waarbij inspanning, ontspanning en bewust ademen elkaar afwisselen. Ze heeft tevens gevoel voor humor, ook erg belangrijk!

Ik ga met veel plezier naar de lessen, maar helaas hebben we maar een erg klein groepje. De laatste keer waren we met ons vieren. Het zou prettig zijn als er nog wat mensen bij zouden komen.

Lili Koot

Badminton



Met veel plezier wordt er op donderdagavond gebadmintond en dat is duidelijk af te lezen aan de lachende gezichten van onze deelnemers. Helaas was niet iedereen aanwezig op het moment dat deze "selfie" door onze trainer Jozef gemaakt werd. (Rechts op de foto)

De redactie

Ontspanning

SJOELEN EN KLAVERJASSEN

Van verschillende kanten heb ik de vraag gekregen: wanneer beginnen we weer. Vanwege het hoge aantal Corona besmettingen ben ik er toch even voorzichtig mee geweest. Er is nu besloten om vrijdag 1 april (geen mop) te beginnen, als vanouds om 20.00 uur. De volgende data zijn: 22 en 29 april.

13 en 27 mei.

10 en 24 juni.

8 en 22 juli en vervolgens om de 2 weken.

Goede Vrijdag 15 april is het clubhuis niet beschikbaar.

Helaas ontkomen wij niet aan een prijsverhoging voor de entree van € 2.00 naar € 2.50. Graag even doorgeven als je van plan bent om niet meer te komen.

Met vriendelijke groet,

Koos Baan.



Van de leden voor de leden

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.



Leven met lef



Van een stoere lopende peuter is Eva langzaam een rolstoelafhankelijke vrouw geworden. Een aangeboren progressieve spierziekte zorgt ervoor dat ze steeds afhankelijker is van anderen.

Ondanks al haar beperkingen doet ze haar best om mee te doen in het leven. Ze komt aardig wat hobbels tegen die haar leren strijden. Eva maakt een lastige keuze die alles te maken heeft met haar zieker wordende lichaam. Het plotselinge verlies haar vader slaat alle kleur uit haar leven. Maanden leeft ze in donkere rouw tot ze op een dag besluit om een cursus als contactclown te volgen. Een contactclown in een rolstoel? Kan dat wel?! Lukt het Eva om door haar beperkingen heen te kijken?

Petra Baks (maart 1982) is geboren met de progressieve spierziekte HMSN. Ze schreef het autobiografische non-fictie boek "Leven met

lef' om de valide lezer mee te nemen in haar invalide wereld. Verschillen deze werelden zo veel van elkaar als men denkt?

Petra: 'Ik heb het boek geschreven om de valide lezer mee te nemen in mijn invalide wereld. We lijken zo anders, maar ik betwijfel of die werelden echt zover uit elkaar liggen als het lijkt.

Ieder mens heeft dromen en zo ook ik. Al jaren roep ik dat ik voor mijn 40ste verjaardag een boek uit wil geven, maar 40 was nog ver weg dus had ik de tijd. Ineens kwam het toch wel heel dichtbij en hielp de coronatijd om het verhaal echt te schrijven.'

'Leven met lef' van Petra Baks is verkrijgbaar bij alle (online) boekwinkels. Uitgeverij Droomvallei - ISBN: 9789083208879 - 168 pagina's - Prijs: € 18,95

Leven met lef



Petra Baks

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.

Deze keer een lente recept, een lasagne met spinazie en gehakt.



Ingrediënten

4 personen



- ✓ 1 middelgrote ui
- ✓ 1 teen knoflook
- ✓ 100 g Pecorino Romano
- ✓ 3 el milde olijfolie
- ✓ 1 tl gedroogde oregano
- ✓ 500 g rundergehakt
- ✓ 400 g tomatenblokjes
- ✓ 250 verse lasagnebladen
- ✓ 450 g diepvries gesneden bladspinazie in deelblokjes
- ✓ 250 g mascarpone

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Rasp de Pecorino fijn.
- 2 Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui 4 min. Voeg de knoflook, oregano en het gehakt toe. Bak het gehakt rul en goudbruin. Voeg de tomatenblokjes toe en kook 5 min. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
- 3 Maak laagjes met $\frac{1}{3}$ van de gehaktsaus, $\frac{1}{3}$ van de lasagnevellen, $\frac{1}{3}$ van de spinazie en $\frac{1}{3}$ van de mascarpone. Bestrooi steeds met peper en eventueel zout.
- 4 Bestrooi met de Pecorino. Dek de schaal af met aluminiumfolie en zet ca. 30 min. in het midden van de oven. Verwijder na 20 min. de folie.

Eet u smakelijk!

Puzzel 27

WEBSITE		BIER		BUITELING OVER HET HOOFD		RICHTING- AANWIJ- ZEND TEKEN		VAN MENSEN VOORZIEN		GEVANGE- NIS
SPEL		MARIA				DAZEN				
						FAMILIELID				
ZOT				KLUIT				MIDDEL- BAAR ONDERWIJS- OKER- ACHTIGE AARDVERF		
MATRAS- VULLING				SPORT						
							PLAAG- GEEST			
							ZOOGDIER			
ONDER- STEEK			GEWONE DRUKLET- TER							IN HOGE MATE
ONVAST			BEROEP							
						DIE				
						SCHOOLVAK (AFK.)				
HOEFDIER										
HOUT- SOORT						TIJDELIJK GEBRUIKER				
				INTUSSEN						

Ledenadministratie

De ISV-basis contributie voor 2022 is ongewijzigd:

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

*Dit bedrag is voor rekening van ISV.

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

Wij feliciteren

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

April

Sandra Rutjens-
10-apr Huibers
18-apr Oona van den Brug
18-apr Eveline Kamperman
23-apr Joas Rijnsburger
28-apr Jantien van Dijk
29-apr Lloyd Raghunath

Mei

2-mei Ineke Kooi
4-mei Lesley Hakemulder
6-mei Karlijn Olieman
8-mei Lisa Berding
10-mei Marjorie Kops
12-mei Frans Goudriaan
23-mei Henny Wiltenburg
25-mei Menno Baan
25-mei Raymond Conradi
26-mei Henk Polhuijs
28-mei Marieke Hoogmoed
28-mei Elize Bakker
29-mei Ruud Bouma

Juni

1-jun Ad Jansen
4-jun Gerard de Bruin
5-jun Gordon Hogan
11-jun Evelien van der Vlist
12-jun Erwin Huisman
13-jun Ellen Roodzand
14-jun Daphne van Es
14-jun Michelle Terpstra
16-jun Bas van Hell
20-jun Tjerk van Nieuwenborg

23-jun Jan Sybrandi
24-jun Marcela van den Ham

Van harte gefeliciteerd!

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

Agenda

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

Nawoord

Vanwege de goede ontvangst van mijn nawoord in het vorige nummer van dit clubblad heeft de hoofdredacteur mij verzocht opnieuw zo'n goed stuk te schrijven. De reacties op mijn vorige nawoord waren inderdaad hartverwarmend! Maar waar over schrijven? De Europese oorlog? Corona?

Vorige week is aangekondigd dat de beperkende maatregelen i.v.m. corona per 23 maart worden opgeheven. Zul je net zien! Mijn oudste dochter, die in Rotterdam woont, is twee weken geleden positief getest. En mijn vrouwdin voelde zich ook al een dag of vier niet helemaal lekker. Ze deed een zelftest, en ja hoor.... Ik ook een zelftest, negatief. Ik was wel wat snotterig (maar dat ben ik wel meer, vinden sommige mensen (;>)). Toch die avond maar niet naar de CVA gegaan. Vorige week ging mijn partner naar de GGD, en krijgt na enkele dagen de uitslag. Maar het lijkt of ze steeds zieker wordt... Dan volgt de uitslag: positief! Doe ik ook maar weer een zelftest: positief. Afspraak maken met de GGD: ik kon diezelfde dag 's middags al komen. Diezelfde avond kreeg ik de positieve uitslag. Inmiddels loop ik de hele dag te snotteren en flink te niezen. 's Nachts valt het gelukkig allemaal nogal mee. Wij zitten dus gezellig in quarantaine voorlopig. Mijn Goudse dochter kan gelukkig boodschappen voor ons doen.

Afgelopen dinsdag heb ik de CVA weer afgezegd. Fysiotherapeute W. complimenteerde me nog met de heel goede smoes om weer niet te hoeven komen ... Wel realiseerde ik me: als deze besmetting anderhalf jaar geleden was opgetreden, waren we ons rot geschrokken: veel ziekenhuisopnames, veel mensen overleden, zeker ouderen, en wij zijn de jongsten ook niet meer...

En zo werd het weer 21 maart. Vroeger begon op deze dag de lente, is dit jaar gisteren al gebeurd. Ik ben nog steeds snotterig en sla de CVA nogmaals over. Partner is aan de beterende hand. Ik blijf dezelfde (semper idem). Als U dit leest is het gelukkig allemaal historie geworden

Daan Jens

Wie zijn wij?

ISV? Vereniging voor aangepast sporten en gezelligheid!

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

Wat bieden wij?

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

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

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

Onze geschiedenis

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

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

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

Wat kunt u bij ISV zoal doen?

Badminton



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

CVA-groep



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

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

Iedere week bieden we de deelnemers van deze groep verschillende sportactiviteiten, onder leiding van een fysiotherapeut. We starten het uur met een warming-up, zoveel mogelijk aangepast aan iedere deelnemer. Daarna volgt een sport- of spelactiviteit, zoals trefbal, hockey, voetbal, volleybal of loopoefeningen. Er zijn deelnemers met weinig beperkingen,

rolstoelers en ook mensen met spraakproblemen. We maken er een gezellig uur van, met na afloop een praatje en een drankje. Kom een keer kijken en meedoen!

Ontspanning



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

Tafeltennis



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

Stoelengym



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

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

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

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

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

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

Zwemmen



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

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

Overige

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

Verhuur accommodatie

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

Nieuwsgierig geworden?

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

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



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

AANMELDINGSFORMULIER ISV

Bezoekadres en postadres

Ridder van Catsweg 358
2804 RS Gouda

T 0182-537726

I www.isvouda.nl

KvK. nr. 40464258

IBAN:NL63INGB0003755308

BIC:INGBNL2A

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

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

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

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

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

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

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

* Doorhalen wat niet van toepassing

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

Bovenstaande gegevens zijn volledig en naar waarheid ingevuld.

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

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