



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten



KONTAKT

34^e jaargang nr. 2, juni 2016

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



KONTAKT

34^e jaargang nr. 2, juni 2016

Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten

ISV Gouda & Omstreken

Bestuur ISV Gouda & Omstreken:

Voorzitter	Dick Mos	0182-391078
Secretaris	Cees Wouters	0182-517986
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Ledenadministratie	Stephan Graalman	0182-581956

Telefoon:

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

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	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	
Zwemmen	Team FysioVisiq	0182-533833

Bestuur Stichting Klubhuis ISV:

Voorzitter	Dick Mos	0182-391078
Secretaris	Cees Wouters	0182-517986
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

Beheerders;
Walther Donk 0182-530497
Stephan Graalman 0182-581956

Ereleden:

Ad de Kort	04-12-2006
Riet Jongeneel	15-11-2014
Walther Donk	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
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	Juniores	09:15 - 10:15 uur
		Seniores	10:15 - 11:15 uur

Kopij voor het clubblad inzenden naar:

Stephan Graalman : ledenadministratie@isvgouda.nl

**De kopij voor het september nummer dient uiterlijk
25 september 2016 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. 5
Notulen ALV	pag. 5
ANBI	pag. 7
Yoga	pag. 9
ISV wat willen we ermee	pag. 10
Zwemmen	pag. 11
Diploma zwemmen jeugd	pag. 11
Badminton	pag. 14
Rolstoel- en rollatordansen	pag. 14
CVA groep	pag. 15
Tafeltennis	pag. 16
ISV competitie	pag. 17
Ontspanning	pag. 18
Uitslagen	pag. 19
Facebook	pag. 20
Van de leden voor de leden	pag. 21
Geef de pen door	pag. 21
Dat is ook toevallig	pag. 22
Recepten	pag. 22
Parkeren	pag. 26
Van de PR groep	pag. 27
Interview Lisa	pag. 27
Aardbeien II	pag. 31
Agenda	pag. 32
Wij feliciteren	pag. 33
Ledenadministratie	pag. 34
Puzzel	pag. 35
Nawoord	pag. 36
Wie we zijn en wat we doen	pag. 38
Aanmeldingsformulier	pag. 43
Advertentie vervoerspunt Gouda	pag. 44

Voorwoord

Beste leden en donateurs van de vereniging.

We staan nu voor de zomervakantie en hopen dat iedereen zijn of haar graantje meepikt van het mooie weer, dat er gaat komen.

Als vereniging zijn wij druk bezig om met ondersteuning van SPORT.GOUDA een nieuwe toekomst met sportieve activiteiten te creëren. Margriet de Lange heeft zich naast het Rolstoeldansen ook gespecialiseerd in het Rollator dansen. Wij hopen dat dit ook bij onze vereniging zal aanslaan.

Ook het Badminton gaat in september weer beginnen.

Daarnaast zijn er plannen voor jeugdbasketbal, zitvolleybal, en hopen tevens dat de yoga ook meer deelnemers zal gaan krijgen.

Daarnaast is er een groep senioren die wekelijks een balletje slaan bij het tafeltennis. Ook zij verwelkomen graag nieuwe leden om op de woensdagmorgen te sporten. En uiteraard ook de andere tafeltennis senioren. Nieuwe leden zijn welkom om in competitie verband te spelen of voor hun plezier.

Bij het zwemmen is een ieder enthousiast bij de senioren en bij de jeugd. Daarnaast zijn ook de klaverjas avonden en sjoelen heel gezellig. Daar mogen er best wel meer bij komen.

Dus jullie zien er is veel activiteit, dat alleen nog handen in voeten moet krijgen, maar met de vrijwilligers die er zijn doen we er alles aan.

PRETTIGE VAKANTIE

Dick Mos

Van de redactie

Het laatste clubblad voor de vakantiestop is uit.

Inmiddels zijn een aantal sportsecties begonnen met de ISV zomervakantie. Zo zijn de tafeltennissers en de rolstoeldansers al gestopt en kunnen zich opladen voor het nieuwe seizoen. Op 10 juni is de laatste klaverjas- en sjoelwedstrijd gespeeld en is op die datum ook het clubkampioenschap tafeltennis gehouden waarvan de uitslagen in dit blad.

Op 4 juni is er nog diploma gezwommen door onze jeugd en konden er 10 diverse diploma's worden overhandigd. Op 28 juni is er een afscheidsetentje van de CVA sport en spel ploeg waarvan u een verslag in het volgende nummer van Kontakt kunt lezen. Bij de redactie mogen wij Lisa Berding verwelkomen en kunt u in dit blad een interview met haar lezen. Nog een nieuwtje, op woensdag 7 september starten we weer met badminton op de woensdagavonden.

Rest ons om de inzenders van kopij te bedanken en u en uw naasten een fijne zomer te wensen en zien we u graag terug in het nieuwe seizoen 2016-2017.

De redactie

Van het bestuur

NOTULEN ALGEMENE LEDENVERGADERING VAN **2 mei 2016**

Aanwezigen: 4 bestuursleden en 10 leden.

Afgemeld hebben zich 7 leden.

1. De voorzitter Dick Mos opent de vergadering om 20.05 uur. Hij heet de aanwezigen hartelijk welkom.
2. **Mededelingen.**
Er zijn geen mededelingen.
3. **Ingekomen en uitgaande post.**
Er is geen post ter bespreking in deze vergadering.
4. **Notulen vergadering 20 april 2015**
Goedgekeurd met dank aan de secretaris.
Punt 8; wat is bedoeld voor extra kosten wegens derden. Antw.
Ingehuurde krachten.

Punt 13; Er is weinig interesse voor bijvoorbeeld een spelletjesavond.
Antw, Nog eens vermelden in het clubblad of informeren bij de wijk.

5. Jaarrekening 2015

Bevindingen van de kascommissie. De kascommissie heeft de jaarrekening gecontroleerd en in orde bevonden. Zij stelt voor de penningmeester te dechargeren.

Bespreking van de jaarrekening.

Wat is werk van derden? Dat zijn mensen en bedrijven die voor ons werken. Zoals Vermeulen de loodgieter, Bol voor de cv enz. Alarm geeft geen extra kosten.

Is de ISV een ANBI bedrijf? Ja, we vallen hieronder. Wordt nader uitgelegd in het clubblad. Vriendenloterij is niet voor onze vereniging, wij hebben te weinig mensen die meespelen voor ons.

6. Begroting 2016.

Kascommissie geeft aan dat de begroting met zorg is opgesteld

7. Benoeming nieuwe kascommissie.

De heren P. de Jong en H. Kamperman zijn bereid aan te blijven als kascommissie. Dit wordt met algemene stemmen aangenomen.

8. Ledencontributie 2017

Per 1 januari 2017 zal de contributie verhoogd worden met een bedrag volgens indexering. Dit zal ongeveer 1 a 2 % zijn.

9. Stand van zaken ontwikkelingsplan.

Het ledenberaad om te komen tot een plan voor de toekomst, is gunstig verlopen. Er werden enkele ideeën aangedragen. Op de bekende wijze werden de deelnemers in 4 groepen verdeeld die ieder een onderwerp moeten bespreken. Het resultaat werd uitgewerkt door Rogier Zandijk en Femke de Caluwe.

Een aantal basiszaken kwam aan de orde, om kort te gaan werd het volgende plan geadviseerd.

Femke, Rogier (van sportpuntgouda) en Lisa Berding zullen andere sporten bekijken om eventueel in te passen in het programma van de ISV. Er komt een breder aanbod van sporten.

Verder dient gedacht te worden aan ondermeer yoga, rollator dansen etc.

Het gaat om een breder sportaanbod.

Verder proberen wij de badminton toch weer leven in te blazen en wellicht meerdere leden voor het CVA (zij hebben nu 18 leden).

Over 5 jaar moet er weer een vereniging zijn die gesteld is voor de toekomst, bestuurd door een verjongd bestuur.

De voorzitter neemt van deze gelegenheid gebruik om bij deze te melden dat hij tijdens de volgende jaarvergadering zal aftreden.

10. Stichting clubhuis I.S.V..

Onderhoud blijft in goede handen. Aan de beurt is de vervanging van het dak boven het clubhuis. Waarschijnlijk loop volgend jaar.

11 Mededelingen van Stichtingsbestuur.

Er zijn nieuwe douches aangebracht en o.a. een installatie die automatisch water doorspoelt. Dit ter bestrijding van eventuele bacteriën.

12 Rondvraag,

Loyd meldt dat Walther morgen naar huis komt.

Riet vraagt waarom altijd op maandag deze vergadering. Antw. Dit is al van oudsher dat we op maandag vergaderen. Andere avonden ligt het ook moeilijk.

Hoe kunnen wij ons verder profileren. Antw. We zijn al in contact. Heeft onze aandacht.

13 Geen besluitvorming aan de orde.**14** voorzitter sluit de vergadering 20.55uur en bedankt de aanwezigen voor hun komst.

Cees Wouters
Secretaris.

Wat is een ANBI?

Op de algemene jaarvergadering werd de vraag gesteld of wij een ANBI status hebben. Zie hieronder de uitleg wat ANBI inhoudt.

Een ANBI is een **algemeen nut beogende instelling**. Een instelling kan alleen een ANBI zijn, als ze zich voor minstens 90% inzet voor het algemeen nut. Sportverenigingen, personeelsverenigingen en hobbyclubs zijn meestal geen ANBI. Deze instellingen kunnen misschien wel als sociaal belang behartigende instellingen (SBBI) worden beschouwd.

Voorwaarden ANBI

Om aangewezen te worden als ANBI moet een instelling aan een aantal voorwaarden voldoen.

Daarnaast kunnen ANBI's aangewezen worden als culturele ANBI.

ANBI-status verliezen

Een ANBI verliest de ANBI-status als de ANBI niet meer aan de voorwaarden voldoet, of als de instelling zelf de statusaanwijzing wil beëindigen.

Aan welke voorwaarden moet een ANBI voldoen?

Om aangewezen te worden als ANBI moet uw instelling voldoen aan alle volgende voorwaarden:

- Uw instelling zet zich voor minstens 90% in voor het algemeen belang. Dit is de 90%-eis.
- De instelling heeft met het geheel van haar algemeen nuttige activiteiten geen winstoogmerk.
- Uw instelling en de mensen die rechtstreeks bij uw instelling betrokken zijn, voldoen aan de integriteiteisen.
- De bestuurders of beleidsbepalers van uw instelling mogen niet over het vermogen van de instelling beschikken, alsof het hun eigen vermogen is. Er moet sprake zijn van gescheiden vermogen.
- Uw instelling mag niet meer vermogen aanhouden dan redelijkerwijs nodig is voor het werk van de instelling. Daarom moet het eigen vermogen beperkt blijven.
- De beloning voor bestuurders is beperkt tot een onkostenvergoeding of minimale vacatiegelden.
- Uw instelling heeft een actueel beleidsplan.
- Uw instelling heeft een redelijke verhouding tussen kosten en bestedingen.
- Geld dat overblijft na opheffing van uw instelling wordt besteed aan een ANBI met een soortgelijk doel.
- Uw instelling voldoet aan de administratieve verplichtingen.
- Uw instelling publiceert bepaalde gegevens op een internetsite.

Een ANBI status geeft bepaalde belastingvoordelen.

Yoga interesse?



Radiance Energy Healing
Passie voor welzijn

Gouda

Al een aantal maanden zijn wij op **donderdag van 16:00 tot 17:00 uur** yoga aan het beoefenen in onze ISV accommodatie.

Wilt u ook een les bijwonen dan bent u welkom. Bevalt het, dan kunt u meedoen met een cursus van 3 maanden. De kosten voor deze periode zijn € 50,00 per persoon. (Zie ook het artikel van Carolien hierna.)

Radiance Energy Healing wil laagdrempelige en betaalbare Yoga voor u gaan organiseren in de ISV sportzaal. Yoga is echt goed voor iedereen en niet afhankelijk van leeftijd, lenigheid en/of mobiliteit.

Als gediplomeerde en ervaren yogadocente geef ik zelfs les aan ouderen die alleen oefeningen zittend in een stoel kunnen doen. Het gaat niet om het fysieke maar om de juiste ademhaling. Yoga is veel meer dan alleen fysieke rek en strek oefeningen. 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 waaraan in de Yogalessen veel aandacht zal worden besteed.

Wilt u ook lekker bezig zijn? Vindt u het fijn om te relaxen? Wilt u zich beter in uw vel en hoofd voelen? De lessen gaan 50 Euro per 3 maanden kosten. Carolien Tuijthof is te bereiken op: 0687442078 of kijk op de website voor meer informatie: www.radianceenergyhealing.nl

U kunt zich opgeven via mailadres: info@isvgouda.nl of per telefoon 0182581956.

Met vriendelijke groet,

Carolien Tuijthof

ISV wat willen we ermee ?

Wegens ziekte is de bijeenkomst op 9 juni waarin de deelnemers van het eerste uur waren uitgenodigd niet doorgegaan.
SPORT.GOUDA zal met een nieuwe datum komen zodra de patiënt weer beter is.

Staat nog steeds:

- Hoe ziet ISV eruit over 5 jaar?
- Wat moeten we daarvoor doen?
- Wat hebben we daar voor nodig?
- Wat moeten we koesteren?

Zodra er een datum bepaald is, proberen we een actiecomité samen te stellen bestaande uit 5 leden en vrijwilligers en zal daar worden besproken wat het comité inhoudt en wat de taken zijn.

Het actiecomité wordt gevormd door 5 leden.

- 1- Voorzitter en coördinator interne organisatie
- 2- Coördinator nieuwe leden/ledenbehoud
- 3- Coördinator kader
- 4- Coördinator accommodatie
- 5- Coördinator communicatie

Wordt vervolgd en beterschap Rogier.

Bent u geïnteresseerd en wilt u ook wat doen voor uw vereniging? Laat het ons weten via ledenadministratie@isvgouda.nl of info@isvgouda.nl.

De redactie

Zwemmen



Diploma zwemmen zaterdag 4 juni 2016.

Door de afwezigheid van een groot aantal vrijwilligers in de laatste drie weken van juni 2016 was het diploma zwemmen naar voren gehaald. Afzwemmen is niet alleen een hoogtepunt voor de zwemmers en zwemsters, maar ook voor de vrijwilligers en dus werd 4 juni de afzwemdatum.

Het was gezellig druk in de Trefkuil van het Groenhovenbad. Slingers en ballonnen waren opgehangen om het feestelijke karakter van het diploma zwemmen tot uitdrukking te brengen.

Opa's, oma's, papa's, mama's, broertjes, zusjes, maar ook vrienden en vriendinnen waren van de partij.



Natuurlijk is het diploma zwemmen best spannend voor de kinderen zelf. Iedere week wordt er hard geoefend met ouder of begeleider, maar op het afzwemmen komt het er op aan. Geweldig was om te zien hoe bijna iedereen nog beter presteerde op deze dag en wat waren we

blij dat we aan het einde van dit bijzondere zwemuur

iedereen een diploma konden uitreiken. Thijmen en Berend zwommen allebei als een echte vis en terecht ontvingen zij hun diploma 'Maanvis'. En o wat was Lincy blij met haar 'Kikker Brons diploma'. Ikram, Kylian, Mehmet en Boaz gingen er met hun welverdiende 'Kikker Zilver diploma' vandoor. Matthijs en Myrthe, die moesten diverse baantjes zwemmen met hun kleding aan en behaalden daarmee hun 'Kikker Goud-diploma'.



De altijd goedlachse en trouwe Aimen ging voor zijn A-diploma en slaagde daarvoor met vlag en wimpel.

Jammer was het dat Onno en Jochem er deze ochtend niet bij konden zijn, maar gezien hun prestaties van de afgelopen weken kunnen ze binnenkort alsnog hun respectievelijk 'Maanvis' en 'Goudvis' diploma in ontvangst nemen.

Natuurlijk gaan onze felicitaties in eerste instantie uit naar de zwemmers en zwemsters. KANJERS zijn het allemaal stuk voor stuk. De één heeft groter sprongen gemaakt dan de ander, maar ze hebben het diploma allemaal zelf verdiend. Een topprestatie hebben ook de ouders en begeleiders van de kinderen geleverd. Trouw en met veel geduld hebben zij afgelopen seizoen de kinderen begeleid en wij willen hun ook feliciteren met het diploma van hun kind.

Het seizoen 2015/2016 zit er al weer op. We gaan met z'n allen genieten van een fijne vakantie met hopelijk veel zon. We hopen jullie op 3 september 2016 weer allemaal te ontmoeten als het nieuwe seizoen begint.

Anja, Elise, Femke, Han, Lisa, Michelle, Sandra en Stephan



Foto's van het afzwemmen





Onderwater foto's Lisa Berding

Meer foto's op onze website www.isvgouda.nl (Zwemmen, Foto's 2016)

Jeugdledenstop Zwemmen

Momenteel hebben we een jeugdledenstop voor onze zwemmers in het eerste uur. We hebben nu een maximum van 15 kinderen en gezien de ruimte in het bad en het aantal vrijwilligers is dit het maximale wat we aankunnen. Er staan 4 jeugdleden op de wachtlijst.

Badminton

Jawel, eindelijk starten we na de zomerstop op woensdag 7 september weer met badminton. Jacqueline de Rooij heeft er weer zin in om bij ons terug te keren (met zoon Mitchel) en de badmintonavonden te leiden. We starten de avonden van 19:00 tot 21:00 uur en zien wel afhankelijk van het aantal deelnemers of we in de toekomst dit uitbreiden.

Heel fijn dat je de draad weer gaat oppakken Jacqueline en we wensen jou en natuurlijk ook Mitchel heel veel succes en plezier op de badmintonavonden.

U kunt zich ook opgeven voor badminton, zie daarvoor het aanmeldformulier op de laatste pagina van dit blad of via onze website www.isvgouda.nl.

De redactie

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.

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

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

De redactie

CVA-groep



Warming-up en oefeningen tijdens het eerste halfuur...



...dan een balspel wat zeer fanatiek gespeeld wordt.

Onze laatste sport en spel dinsdagavond wordt op 28 juni niet in onze ISV accommodatie gehouden, maar in restaurant "Bregje" in Haastrecht. U begrijpt het al, er wordt dan niet gesport, maar gezellig met elkaar onder het genot van een hapje en een drankje, afscheid genomen van ons sportseizoen 2015-2016. Ook vorig jaar waren we daar te gast en dat is prima bevallen, dus het was snel beslist wat dit jaar te doen. Het nieuwe seizoen 2016-2017 start op dinsdag 6 september, wij wensen u een hele fijne zomer, en zien u uitgerust na de zomerstop terug.

Met sportieve groet,

Stephan

Tafeltennis



Vanochtend nam ik, ondanks mijn jeugdige leeftijd, deel aan de 'senioren-recreanten-training' van de ISV. Deze traditie stamt nog uit de tijd dat mensen op hun 65ste met pensioen mochten gaan. Bij deze een blik op de stamtafel. U zou het niet denken, maar ik heb al mijn wedstrijdjes verloren.....



Peter Annotee

ISV tafeltenniscompetitie 2016



Afgelopen vrijdag vonden de ISV kampioenschappen tafeltennis plaats. Roben-Jan Willems werd de nieuwe ISV-clubkampioen. Ron Visschers won de beker bij de recreanten.

Peter Annotee organiseerde de prima verlopen avond.

Gefeliciteerd.

De redactie

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 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:

2016:

9 en 23 september
7 en 21 oktober
4 en 18 november
2 en 16 december

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

Uitslagen klaverjas- en sjoelcompetitie 2016



Het was gezellig druk op vrijdag 10 juni in het ISV clubgebouw. Er werd getafeltenist geklaverjast en gesjoeld voor de clubkampioenschappen 2016. Na afloop konden we weer genieten van een heerlijk afscheidsbuffet en gaan we nu de zomervakantie tegemoet.

Leny en Martin het was weer prima georganiseerd allemaal, bedankt en een fijne vakantie.

Uitslagen Sjoelen:

1- Stephan	23.965
2- Jantine	22.487
3- Riet	22.360
4- Ria	18.813
5- Annie	15.803
6- Frits	2.498

Klaverjassen:

1- Lex	90.931
2- Nel	90.047
3- Joke	89.417
4- Koos	89.155
5- Leny	88.674
6- Menno	87.849
7- Yvonne	85.436
8- Remco	85.142
9- Pieter	85.065
10-Martin	84.380
11-Gerard	81.462
12-Wim	65.286
13-Ineke	57.605
14-Romain	41.658
15-Frits	35.579
16-Gerda	31.608
17-Wil	13.174
18-Anja	8.916
19-Leo	4.830
20-Marijke	3.366

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

Van de leden voor de leden

Geef de pen door

Mijn naam is Karin de Gruijl, 58jaar en al 39 jaar gelukkig getrouwd met Peter de Gruijl. Ik heb in 2001, was toen 43 jaar, 9 tia's en 2 CVA's gehad en was aan mijn rechterkant verlamd.

Ook mijn spraakvermogen, lezen en schrijven waren moeizaam. Na 1 jaar intense behandeling was ik uitbehandeld, maar wel met heel veel restverschijnselen. Ik kon inmiddels 100 meter lopen op krukken, maar dat kostte me 1000 procent energie en had angst om te vallen.

Toen heb ik bewust gekozen voor een rolstoel en vanaf toen is mijn leven anders geworden en ben positiever in het leven gaan staan.

In 2009 ben ik 's nachts opgenomen in het ziekenhuis met achteraf hyperventilatie, niets aan de hand dus. Ik werd gezond verklaard en mocht naar huis. Met het er uithalen van het infuus heb ik uit het niets een hartstilstand gehad. En in de loop van de dag is dit 3 x gebeurd.

Ook dit heb ik als een wonder overleefd en na heel veel onderzoeken hebben de artsen zelfs geen littekens kunnen zien op mijn hart.

Ik had al angstaanvallen vanwege mijn CVA, dat is nu wel erger geworden. Vanaf 2002 heb ik heel veel revalidatie momenten gehad, elk jaar was er wel iets. Sporten en gewoon bewegen was voor mij best wel lastig, of hadden therapeuten het idee dat ze mij wel aan het gewoon lopen konden krijgen. En dan, na een paar weken/maanden moesten ze het opgeven en toegeven dat het onmogelijk was.

Nooit heb ik iets over het ISV gehoord, tot in 2015 ik ging zoeken op het internet naar rolstoeldansen en ISV had gevonden.

Enorm leuk en Margriet en Harry TOP. Er ging een nieuwe wereld voor mij open. Toen ik het ISV blad "KONTAKT" in handen kreeg en CVA zag staan, heb ik geïnformeerd en kon gelijk meedoen.

Gelijk met de eerste oefeningen wist ik "dit is wat ik zoek". Ik ben toen wel van rolstoeldansen afgegaan en mijzelf als vaste deelnemer van de CVA "familie" aangemeld.

Het is 1 uurtje in de week ontspannen, inspannen, lachen vooral lachen, het familie gevoel (zo voel ik het) en mijn angst gevoel wordt minder. Van een half rondje lopen met steun, zit ik nu (mijn record) op 4 rondjes alleen.

Wilma en Sandra twee geweldige meiden, een steun door dik en dun. Als ik na de koffie met gebak (weer een jarige) naar huis ga, dan ben ik lekker moe maar zeer voldaan.

Dit is in het kort mijn introductie.

Groetjes van Karin de Gruijl en oh ja ik geef de pen door aan mijzelf want ik heb nog meer te vertellen.

Dat is ook toevallig!

Dick Mos

Stephan Graalman



Onze voorzitter Dick Mos en bestuurslid Stephan Graalman hebben zonder dat ze het van elkaar wisten, in Haarlem, schooljaar 1954-1955 op de Tetterodeschool gezeten als 8 jarigen. Dick heeft Haarlem verlaten en o.a. in Zeeland vertoeft en Stephan heeft na Haarlem lange tijd o.a. in Friesland gewoond. En zo kom je elkaar in Gouda dan weer tegen. Hoe wonderlijk kan het gaan.

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, om als u een lekker recept hebt, dit door te geven 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.

Hierbij een nieuw recept van Ellen.

Gevulde taart met gerookte kip, spinazie en brie.

- 8 plakjes diepvriesbladerdeeg (evt. Albert Heijn is smakelijk),ontdood.
- 2 stuks gerookte kipfilet (verkrijgbaar ook Albert Heijn).
- 1 doos spinazie 450 gram (fijn gehakt Albert Heijn),ontdood en uitgedrukt.
- 1 potje Crème Fraise.
- vers gemalen nootmuskaat.
- 3-4 eieren.

- zakje pittig geraspte kaas.
- zout/peper.
- 150 gram brie in dunne plakjes.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een spring vorm in en bekleed hem met 't bladerdeeg en strooi vervolgens daar wat paneermeel op met wat geraspte kaas.

Snijdt het kipvlees in blokjes en strooi die in de vorm en maal er wat verse peper overheen.

Meng de Crème Fraise, spinazie, geraspte kaas, nootmuskaat, zout/peper. Klop de eieren schuimig en meng dit luchtig door de spinazie prut in gedeeltes, en breng dit aan over de kipfilet laag.

Leg er tot slot de plakjes brie op (eventueel bestrooien met wat pijnboompitjes).

Zet de vorm in de warme oven en bak de taart 10-12 minuten (200 graden). Schakel de temperatuur terug naar 180graden en bak de taart nog 35-40 minuten, tot hij goudbruin en gaar is.

Succes,
Ellen R.

En de recepten van Anja.

Hier een paar die geschikt zijn voor de zomer: buffet, barbecue, straatfeest, familiereünie etc.

- Vegetarische couscoussalade. Niet voor iedereen, maar ik vond het lekker (voor de vulling).
- Kip mango salade in een spirituele en aardse versie.
- Koloniale fruitsalade : altijd lekker in de zomer (met of zonder een wijntje) en makkelijk.

Alle recepten zijn voor 4 personen, kunnen dus ook los worden gemaakt, maar bij elkaar met mooi donker dik gesneden brood met (room of kruiden) boter heel lekker. Stokbrood kan natuurlijk altijd.

Een buffet kan verder aangekleed worden met gevulde tomaatjes, idem eitjes, quiche, aspergesalade, soep, aardbeien in chocola, kaasjes de vleesvarianten en verzin maar iets dat je lekker vind.

kip- en mangosalade (4 pers)

- 2 el fijngesneden verse bieslook
- 4 el droge witte wijn
- 7 el mayonaisse
- 7 el zure room
- 1 tl mosterdpoeder

zout en peper
 1 grote mango
 450 gram gare kipfilet
 extra fijngesneden verse bieslook, ter garnering

Doe bieslook en wijn in een kleine pan en laat dit ca. 5 minuten zonder deksel zachtjes stoven. totdat er 1-2 el overblijft. Druk dit mengsel door een fijne zeef en zet even opzij. Meng mayonaise, zure room en mosterdpoeder in een kom en ca. 1 el van de ingekookte wijn met bieslook. Zorg ervoor dat de dressing niet te dun wordt. Breng op smaak met zout en peper. Schil en ontpit de mango en snijd het vruchtvlees in plakjes. Snijd de koude kip in ongeveer even grote plakjes als de mango. Leg de mango en kip in een lage schaal, giet de dressing erover en meng alles. Meteen serveren, gegarneerd met verse, fijngesneden bieslook.

Met vers brood. Gebruik eens avocado i.p.v. mango

Kiplekkere Mangosalade (voor bij een zomerse rose) – 4 pers

3 kipfilets
 2 mooi rijpe mango's
 geitenkaas
 veldsla
 pijnboompitjes en gehakte bruine amandelen
 verse tijm takjes
 semi zontomaatjes (niet helemaal gedroogd)
 ketjap
 spaans pepertje

Het lekkerste is als je eigengemaakte ovengedroogde tomaatjes maakt (cherrytomaatjes halveren, met rietsuiker en italiaanse kruiden bestrooien en op een bakplaat ruim een uur in de oven op 60-80 graden).

Kip marinieren in ketjap en het spaanse pepertje (pitjes eruit)

Doe de veldsla in een grote schaal. Schil en snijd de mango in mooie grove stukken en doe deze in ook in de schaal en roer een klein beetje om zodat het mangosap

Voeg de gedroogde tomaatjes toe (naar smaak) en roer dit even om zodat alle sappen en smaken mooi bij elkaar komen.

Bak vervolgens de kip goudbruin (en mals!) en rooster de gehakte amandelen en pijnboompitjes. Doe de nog warme kip ook in de schaal en schep tweemaal. Strooi hier wat gebrokkelde geitenkaas over en de amandelen en pijnboompitjes en als laatste rits je er wat tijm overheen.

Lekkere zomerse snelle salade. Serveer met rosé en een lekker stuk boerenbrood of focaccia.

Couscoussalade Jacqueline

couscous,
kikkererwten uit blik,
artisjok uit blik,
kerstomaatjes,
bosui.

Voor de dressing:

olijfolie,
wijnazijn,
zout,
peper,
koriander,
eventueel verse peterselie en gedroogde of verse munt. Waterkers kan ook.

Maak de couscous klaar volgens de gebruiksaanwijzing en laat ze afkoelen.

Was de kikkererwten in een vergiet en laat ze uitlekken.

Laat de artisjokstukken in een vergiet uitlekken en snijd ze wat kleiner.

Halveer de kerstomaatjes.

Snijd de bosui in kleine stukjes.

Doe al deze ingrediënten samen in een kom.

Doe ongeveer twee delen olijfolie en een deel wijnazijn in een kommetje.

Voeg naar smaak zout, peper en korianderpoeder (of verse koriander) toe en eventueel verse peterselie.

Roer alles door elkaar en meng de dressing door de salade. (Je kunt ook nog gedroogde of verse munt door de salade doen, maar dat heb ik zelf niet in huis. Je kunt de salade ook garneren met waterkers, maar dat is lang niet altijd te krijgen).

En als toetje of fris bij de recepten.

Koloniale fruitsalade (4 pers)

1 ananas

2 grote rijpe sinaasappels (dik geschild, wit eraf en in stukken gesneden)

1 middelgrote papaya

2½ dl. Melk (vond ik erg veel, ik heb maar een scheutje gebruikt)

1 grote rijpe banaan

evt. 3 eetl. basterdsuiker

Schil de ananas, verwijder de kern en snijd in ronde schijven. Schil de papaya, verwijder de pitten en snijd in stukken. Pel de banaan en snijd ze in plakjes van 2½ cm. Kook de schijven ananas 5 minuten in zoveel water dat ze onderstaan, giet ze af en zet apart. Kook de stukken papaya 2 tot 3 minuten in zoveel water dat ze onderstaan, giet ze af en zet ze apart. Laat de ananas en de papaya afkoelen en leg ze samen met de andere vruchten in

laagjes in een glazen schaal, waarbij U de vruchten van verschillende kleur afwisselt totdat alle vruchten op zijn. Voeg de melk toe en serveer op kamertemperatuur. Strooi er desgewenst de basterdsuiker over.

PS: Blik ananasringen voldoet ook – niet koken maar in stukken snijden en uit laten lekken.

Eet smakelijk!

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.

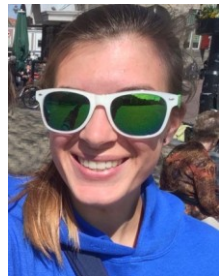


Van de PR groep

Van Stephan, mijn PR collega, krijg ik door dat Lisa ons team komt versterken. Ik bereid het interview voor en denk 'hoe is Lisa's achternaam eigenlijk?' Diezelfde dag krijg ik via Facebook een uitnodiging om FB-vriendin te worden. Als Lisa dan ook enkele uren later aanbelt voor het interview ben ik er klaar voor...

Lisa Berding, hoe ben je bij ISV terecht gekomen?

Mijn moeder liep bij FysioVisiq in verband met rugklachten. Ik heb daar een dag meegelopen en omdat ik nu een sportopleiding doe verwees Sandra, ook medewerkster bij het zwemmen, naar ISV.



Je hebt gekozen voor de Academie voor Sportstudies in Den Haag, vind je het nog steeds leuk?

Ik sta er nog steeds achter, super gaaf. Het lijkt me een mooi beroep. Vijf dagen in de week voor de klas lijkt me weliswaar wat veel. Wellicht dat ik het in de toekomst wel combineer met iets anders.

Wat leer je zoal op school aan sporten?



Ze noemt de meest voorkomende sporten op school (atletiek, dansen, rock-'n-roll, volleybal, handbal, basketbal, voetbal, softbal, badminton). Tijdens kampen zijn er nog specialisaties, zoals zeilen, wintersport. Dit jaar heeft ze volleybal voor de tweede keer gehad. Het eerste jaar was om de eigen vaardigheid te verbeteren, het tweede jaar om deze sport aan te leren aan de kinderen. Volgende week hebben ze per tweetal, acht kinderen uit een klas, om badminton aan te leren.

Laatst was er een sportdag in Rijswijk voor alle basisscholen (ook speciaal onderwijs). Er deden over de 1000 kinderen mee. Groep 7 van het speciaal onderwijs speelde bijv. tegen groep 5 van het regulier onderwijs.

Stage

Het volgende jaar wil Lisa stage lopen bij SPO (Speciaal Primair Onderwijs) of SVO (Speciaal Voortgezet Onderwijs). Dan kan ze bij speciaal onderwijs les gaan geven, acht kinderen per groep. Dat is wel wat anders dan nu bij

ISV waar je 1 op 1 loopt.

Volgend jaar loopt Lisa een heel jaar stage, hierbij gaat ze nog 4 dagen in de week in de boeken. Vakken zijn dan Didactiek en Methodiek en het creëren van een veilig klimaat.

Wat doe je naast je studie?

Ik werk mee aan festivals, ik heb heel lang in de horeca gewerkt. Verder geef ik les bij Den Edel in Waddinxveen en ik geef judoles bij Sportmindz in Den Haag. Ook geef ik judo-, atletiek- en rugbylessen aan voetballertjes, middels Sportmixz.

Lisa wordt ook opgeleid om grote evenementen te organiseren. Bij de laatstgehouden Koningsspelen in Den Haag, voor 240 kinderen, heeft ze meegeholpen. Haar oude stagebegeleider was opdrachtgever. Goede voorbereiding is het halve werk. Uiteindelijk hoefden ze op de dag zelf bijna niks te doen. Soms worden zaken wel iets verkeerd ingeschat. Het snoephappen in een emmer met water ging niet helemaal goed. Er was gekozen voor verpakte snoepjes (tutti frutti), deze zonken helaas gelijk naar de bodem en de nekjes van de kinderen waren te kort. De Haribo zakjes bleven weer drijven. Crisisberaad. Ze zijn dezelfde dag naar de winkel gegaan, hebben touw gekocht met steentjes eraan vastgemaakt zodat deze tot halverwege het water zonken.

Verder is spijkerbroekhangen een leuk evenement maar dan moet je wel spijkerbroeken meenemen... Nog enkele oude spijkerbroeken op de kop getikt, vastgetaped met ductape aan het voetbaldoel en de wedstrijd was begonnen.



Snoephappen



Spijkerbroekhangen

Merk je wat aan je ervaring die je bij ISV hebt opgedaan?

Je hoeft je niet anders voor te doen bij de kinderen, je aan te passen, je houdt wel rekening met.

Het bijwonen van ISV overleggen

En toen.... toen kwam de ledenvergadering van ISV, waarbij Lisa aanwezig was. Hier heeft ze besloten om in de PR commissie te gaan. Haar ervaring met Public Relations reikt niet verder dan het uitdelen van folders bij Domino's pizza's. Ook was ze bij de vergadering met Sportpunt Gouda op 12 april jl., welke ging over de toekomst van ISV. Het gaf een interessante discussie. Het zwemmen zou wel blijven. Waar staan we als vereniging over tien jaar?

Is er nog een kans dat je bij ISV les gaat geven?

Ze heeft badminton op school. Rolstoelbadminton is wel net wat anders maar als ze de 'ins' en 'outs' daarvan weet, waarom niet. Eventueel kan Lisa vragen aan één van haar docenten of deze één keer in de maand een les kan verzorgen bij ISV.

Afgelopen zaterdag 14 mei was ze, als vrijwilligster, toch bij het zwemmen van ISV, met haar schouder nog in een mitella. Een echte bikkel...

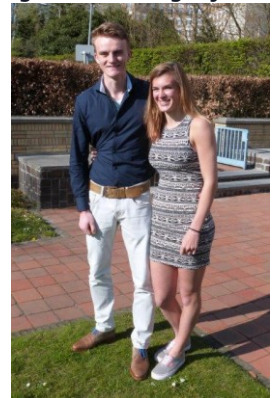
Heb je nog een speciaal doel voor ogen?

Halo afmaken. Ze wil graag in vier jaar klaar zijn. Ze wil drie jaar in twee jaar doen en dan kan het derde jaar een buitenlandstage worden of eventueel een jaar extra. De kans op een buitenlandstage is dan groter, ze heeft er dan meer tijd voor. De stage duurt ongeveer vier maanden. Het liefst gaat ze naar Afrika, Amerika of Australië. Naar 'Verwegistan' dus. Daarna een half jaar snowboard- of skiles geven in Oostenrijk en in de zomer een half jaar werken in een strandtent... Wat Lisa betreft gaat ze niet gelijk vol aan de bak ... Eventueel gaat ze nog voor een tweede studie van twee jaar voor ambulance- of spoedeisende hulpmedewerker. Dit spreekt haar heel erg aan. Dit kan ook nog in deeltijdstudie.

Geboren en getogen?

In Gouda geboren, op de Annahoeve. Inmiddels wel verhuisd binnen Gouda (woont op drie minuten fietsafstand van het zwembad). Op 8 mei 1996 geboren.

Hé, net jarig geweest, gefeliciteerd nog.... Ondanks de



rubriek 'verjaardagen' in het clubblad is het aan mij voorbij gegaan. Nou vooruit, we nemen er nu een eierkoek met slagroom op!! Gezondheid.

Hoe is het op het relationele vlak?

Ik heb een vriend, Luuk genaamd, hij studeert Autotechniek, en in september wordt het twee jaar dat we met elkaar verkeren. Hij woont vlakbij Arnhem en we zien elkaar elk weekend.

Note: *Lisa en Luuk waren samen bij de ISV vrijwilligersavond en ze voelden zich heel erg jong. Ze hebben daar samen getafeltenist, gegeten en hebben geholpen met afruimen... Dit is niet onopgemerkt gebleven, ze kwamen zelfs in de nieuwsbrief. Lisa vond het leuk en zou het zo weer doen.*

Wat zijn je hobby's?

Sporten, reizen en fotograferen.

Tot haar achtste heeft ze zwemdiploma's gehaald (13 (ja, je leest het goed) stuks). Laatst heeft ze nog popduiken op school gehad. Verder judoot Lisa actief vanaf haar negende en ze doet mee aan judowedstrijden tijdens de Nederlandse studenten kampioenschappen. Het gewicht moet hiervoor goed in de gaten gehouden worden want elke gewicht heeft zijn klasse. Sinds enkele weken is haar schouder uit de kom en loopt ze met een band. Deze blessure heeft ze tijdens één van de wedstrijden opgelopen. Ze gaat door tot ze de zwarte band gehaald heeft.

Dit jaar gaat ze samen met Luuk op vakantie naar Thailand, ook om ervaring op te doen met motorrijden. Grote droom om motorrijbewijs te halen. In Nederland neemt ze 1 dag cursus om te kunnen schakelen bij het motorrijden. Na de vakantie zou ze dan ook naar Den Haag kunnen op de motor. Van alles foto's maken en de drie hobby's worden gecombineerd.

Voor wie zou je een standbeeld neer willen zetten?

Lisa noemt Tessa, een vriendin. Zij is erg begaan en bezorgd en heeft echt het beste met Lisa voor, vooral nu ze geblesseerd is aan haar schouder.

Wil je verder nog wat kwijt?

- In Den Haag is ook een ISV, het Kameleon, waar ze heel veel leden hebben. Het judoën loopt goed. Stel, dat ik nu daar een half jaar meeloop, ik blijf ook bij ISV Gouda en dat ik dan de ideeën van elkaar overbreng. Verder wil Lisa proberen de kinderen van het zwemmen wat meer naar het gebouw te krijgen zodat ze daar in aanraking komen met een andere sport.
- Ze wil bij Juuls gaan werken in de zomervakantie.

Waar ben je over dertig jaar?

Waaauw ... dan ben ik vijftig. Ik heb dan heel veel gereisd, heb veel van de wereld gezien. Bij voorkeur Marokko, Bali, Madagaskar, Indonesië, Australië, Mexico en Brazilië

Lisa, bedankt voor dit openhartige interview. Heel veel succes met het realiseren van al je plannen, hou ons op de hoogte en we hopen nog jaren met je op te mogen trekken.

Anja van der Stok,
redacteur

Aardbeien II

Aardbeien zonder slagroom – deel 2

In mijn vorige bijdrage aan ons onvolprezen clubblad deed ik verslag van de aanloop(woordspeling) naar mijn aambeienoperatie. Nou, het is me achteraf meegevallen. Niets van de operatie gemerkt, later geen pijn bij het zitten. Maar er was ook iets anders aan de hand: enkele dagen voor de operatie bleek dat mijn goede been(links) niet meer functioneerde. In het ziekenhuis, voor en na de operatie, meldde ik het personeel dat ik zo niet naar huis kon. Maar hoe gaat dat: operatie geslaagd, patient naar huis! Uiteindelijk heeft men vanuit het ziekenhuis een hoog/laag-bed besteld bij Medipoint, zodat ik thuis toch kon slapen, beneden in de huiskamer. Inmiddels was duidelijk dat er sprake was van een nieuwe neurologische terugval: mijn benen functioneerden niet meer, en ik had last met het ophouden van de ontlasting. Of was het van de operatie, of misschien van de nog niet uitgewerkte verdoving? Na enkele dagen terug naar het ziekenhuis, op gesprek bij de revalidatie-arts. Die meldde mij aan voor opname in Revalidatiecentrum Rijndam in Rotterdam, een plek waar ik 3 jaar geleden ook al 7 weken heb "gelogeerd". Er was daar niet meteen plaats, op 10 maart ben ik er opgenomen. Ik heb er 12 weken gebivakkeerd, in de weekends was ik thuis. Wat deed ik daar: fysiotherapie(transfers), ergotherapie(wat moet er in huis aangepast om verder te kunnen) en nog zo wat dingen. Afgelopen 31 mei ben ik ontslagen, ik ga nog wel 1 keer in de week naar Rijndam voor de poliklinische nazorg. Dus een verhaal dat met aardbeien zonder slagroom begon eindigt met: definitief in de rolstoel en trippelstoel, aanpassingen in huis, maar vooral: weer wennen aan dit nieuwe leven. En dat valt me niet gemakkelijk. Ik hoop weer bij de CVA-groep te beginnen, zwemmen wordt me waarschijnlijk te zwaar.

Ad Jansen

Agenda

Wanneer beginnen we weer na de zomerstop?



Tafeltennis

maandag

29 augustus 19:30



yoga

donderdag

1 september 16:00



zwemmen

zaterdag

3 september 09:15 jeugd
10:15 volwassenen



CVA

dinsdag

6 september 18:00



Badminton

woensdag

7 september 19:00



ontspanning

vrijdag

9 september 20:30



rolstoeldansen

zaterdag

17 september 11:00

Zie voor de actuele agenda onze website www.isvgouda.nl/agenda .

Wij feliciteren

juni

1-jun	Ad Jansen
4-jun	Simone Dekker
4-jun	Gerard de Bruin
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
28-jun	Paul Visschers
30-jun	Jan Scheper

juli

2-jul	Joyce van de Heijning
15-jul	Jurgen Romijn
20-jul	Theo Liefahrt
23-jul	Anja van der Stok
25-jul	Jochem van de Berg
26-jul	Cees Wouters
29-jul	Remco Zwagemaker

augustus

1-aug	Matthijs den Boer
2-aug	Peter de Jong
9-aug	Lincy Vlierboom
10-aug	Francisca Faverey-Tiebosch
17-aug	Daan Büdgen

september

1-sep	Hans Verschut
3-sep	Han Kamperman
7-sep	Leo Matse
13-sep	Fred van Roijen
22-sep	Cora Boxma
25-sep	Kylian van der Stad
25-sep	André Melkert
26-sep	Thomas Zoutendijk
30-sep	Henk Annotee

Een fijne dag gewenst.

Ledenadministratie

De ISV basis contributie voor 2016 is:

Volwassenen	€ 122,50	Zwemtoeslag	€ 20,00
Jeugd	€ 97,00		
Extra sport	€ 20,00		
NTTB contributie	€ 58,07	*	

*- Verhoging door de NTTB (Nederlandse Tafeltennis Bond) vastgesteld voor 2016.

- Basiscontributie € 16,50 per jaar plus afdelingscontributie a €5,33 is € 21,83 per jaar
- Competitietoeslag € 21,00 1e halfjaar en € 22,00 2^e halfjaar plus afdelingscontributie competitie € 3,24 is € 46,24 per jaar.
- Samen is dat € 68,07 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: Berend van der Veldt (jeugd)
Lincy Vlierboom (jeugd)

Puzzel 5

Oplissing van de puzzel 4 van maart 2016 was: **doorzetter**

Uit de vele inzenders hebben wij een winnaar getrokken en dat is geworden, de heer Arie Thijs de Rek. Van harte gefeliciteerd en de Barbon van 10 Euro is inmiddels overhandigd.

Nieuwe puzzel-5

KLANTEN- KRING	▼	TAAL VOOR PAGINA'S OP INTERNET	▼	LOSSE NAAD	▼	MICROSOFT NETWORK	▼	Z.-AMERI- KAANS HOEFDIER
JONGST- LEDEN	6		7	REIS				
▶		BEMOEDI- GING	▶	▼		1		▼
		KOUDE WIND						
ALTIJD	▶	▼				VOOR- ZETSEL	▶	
ONDER- ZOEK					4	UITER- WAARD		5
▶						▼	REEKS	
VERVOERS- BEDRIJF	▶		VUUR- DEELTJE		BEROEPS- ZIEKTE	▶	▼	
	10				PLAATS IN N-BRABANT			
TEN TIJDE VAN	▶		▼	MELKKLIER VAN EEN KOE	▶			
	8							
IN BEDWANG	▶					3		GEWICHT
ONTWERP								▼
▶				UNIEK	▶			
	2							
WEDER- KEREND VNW.	▶						9	

Tip! **Print** alleen deze pagina uit om de puzzel te maken.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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.

Nawoord

Oppasdag,

Het is weer vrijdag. Mijn vaste oppasdag waar ik mijn twee jongste kleinkinderen van school haal en bezig ga houden. Lieke is 8 jaar en Famke is 5 jaar.

Om even voor twaalf sta ik op het schoolplein tussen ouders en ook opvallend veel opa's en oma's. Ervaringen en belevenissen worden uitgewisseld totdat de schoolbel gaat. Dan worden alle blikken gericht op de deuren die spoedig open zullen gaan en de schooljeugd zal uitlaten. Bij de jongste groepen is alles nog keurig geregeld. In rijen komen de kleuters achter de juffen aan naar buiten, tikken even de juf aan als een ophaler wordt herkend en dan, behangen met tassen, knutsels, tekeningen en mededelingen worden de kinderen opgevangen.

Nog even wachten op de oudste, waarbij groep vijf ongecoördineerd in groepjes van twee of meer naar buiten komen huppelen, rennen en stoeien.

Nog vol van indrukken van deze laatste schooldag voor het weekend wordt er honderduit verteld over wat ze allemaal hebben meegemaakt en geleerd. Dan gauw naar huis voor de lunch want de oudste moet 's middags weer op school zijn tot kwart over drie. Een enkele keer komt het voor dat we een "mee-eter" mogen verwelkomen. Er is dan "afgesproken". Ook komt het voor dat we maar met zijn tweeën naar huis gaan omdat er "afgesproken" is bij een ander. En een heel enkele keer druipt ik alleen af omdat er door allebei is "afgesproken". Meestal is dit al van te voren gecoördineerd en kunnen we er rekening mee houden, maar soms ook niet en dan moet ik de dames ervan overtuigen dat ze echt niet kunnen afspreken vandaag wegens andere activiteiten. Eenmaal thuis wordt de lunch klaargemaakt. Na dit lunch moment van rust gaat de oudste weer naar school, om ongeveer kwartover drie zich weer te melden. Ondertussen wordt er druk geknutseld, voorgelezen, tv gekeken, spelletjes gedaan of buiten gespeeld e.e.a. mede afhankelijk van de weersomstandigheden.

Als de oudste weer thuis is, moeten de hockey attributen worden verzameld, wordt het hockey tenue aangetrokken en gaan we op weg naar mijn huis. De eerste handeling bij thuiskomst is een run naar de kast, alwaar de vrijdagse lollies gereed liggen. Het is al een paar jaar een traditie dat alleen op vrijdag

er gesnoept mag worden en dat in de vorm van een verantwoorde suikervrije lolly. Altijd een moeilijk moment voor ze om te kiezen welke smaak er deze vrijdag genuttigd gaat worden.

Om tien over half zes moet de oudste naar het hockeyveld, gelukkig is dat achter de flat waar ik woon. Dus te voet met de hockeytas over de schouder gaat ze de training tegemoet.

Vader en moeder gaan vanuit het werk gelijk naar het hockeyveld om daar de verrichtingen van hun dochter gade te slaan.

Ik kan beginnen met koken! Wat makkelijk voor als ik die avond nog weg moet naar onze ISV vereniging en wat uitgebreider voor als ik niet meer de deur uit hoef.

Famke is ondertussen lief aan het spelen en gaat helemaal op in haar spel. "Schooltje spelen" is haar favoriete bezigheid momenteel. Poppen worden neergezet, blaadjes en kleurstiften worden uitgedeeld en indien nodig worden de "leerlingen" streng toegesproken.

Om ongeveer tien over zeven komen de sporter en kijkers thuis en kan er direct gegeten worden. Afhankelijk van de vrijdag, waarbij ik niet weg moet wordt er nog uitgebreid thee gedronken of indien ik wel weg moet, blijft dat met de afwas achterwege (die ik de volgende dag na het zwemmen ga wegwerken). Dan vertrekken we gezamenlijk en vervolgens gaan we elk ons weegs, pfff... weer een vrijdag voorbij.

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 gehandicapten sport 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

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.

1000-ste rit nieuw vrijwilligersinitiatief VervoersPuntGouda

Beste medebewoners,

Graag vragen wij uw aandacht voor een begin dit jaar gestart nieuw maatschappelijk vrijwilligersinitiatief: maatwerkvervoer voor Goudse senior bewoners.

Goed en goedkoop vervoer voor Goudse senioren

Zorg- en welzijnsinstellingen constateerden dat er vooral bij Goudse senioren behoefte is aan goed en betaalbaar vervoer. Daarom zijn we met een groep betrokken vrijwilligers begin dit jaar gestart met VervoersPuntGouda: maatwerkvervoer aan inwoners die niet goed geholpen zijn met bestaande vervoersvormen.



VervoersPuntGouda: vervoer van deur-tot-deur én op tijd

VervoersPuntGouda biedt Goudse senioren die (met een beetje hulp) zelfstandig kunnen in- en uitstappen vervoer van-deur-tot-deur, op tijdspraak, vaak met een begeleider, elke werkdag van 9.00 tot 17 uur. Wij rijden in heel Gouda. De kosten zijn (nu nog) € 2 per rit.

Rit reserveren bij de Telefoon Centrale

Het is ook voor korte ritten zoals voor familiebezoek, een afspraak bij huisarts of kapper, of gewoon om boodschappen te doen. Een rit reserveren kan via de Telefoon Centrale, bij voorkeur zo vroeg mogelijk, elke werkdag bereikbaar van 9 tot 17 uur op telefoonnummer 06 514 33 031.

Eerste maanden sterke groei: afgelopen week de 1000ste rit

De reacties van klanten én van zorg- en welzijnsinstellingen zijn gelukkig vrijwel allemaal (zeer) positief. Ook de gemeente Gouda is positief: het WMO-loket verwijst inmiddels naar VervoersPuntGouda.

Vooral het van deur-tot-deur rijden én het op tijd rijden wordt zeer gewaardeerd. VervoersPuntGouda blijkt bijvoorbeeld ook een uitkomst te zijn voor drukke partners/mantelzorgers.

vrijdag 22 januari 2018

00

Busvervoer voorziet in behoefte van ouderen

Voor 2 euro van deur tot deur reizen binnen Gouda

Gouda Een particulier vervoerdienst brengt sinds kort 65-plussers met een bus van deur tot deur binnen Gouda. Voor 2 euro per persoon rijden de ouderen mee. Organisatie VervoersPuntGouda denkt nu al aan de aansluiting van een tweede bus.

BARBETTE VAN LENT

Vrijdag. Martin Polkamp is er onder ouderen een grote behoefte aan een dergelijke vervoerdienst. Polkamp is een van de initiële medewerkers. 'Wij hebben in de wijk en bij zorg- en welzijnsinstellingen gevraagd naar de behoeften van ouderen. Financiële problemen en eenzaamheid komen onder hen veel voor'.

Polkamp noemt VervoersPuntGouda een schot in de roek, dat voorziet in de behoeften van de ouderen in Gouda. De bus rijdt elke werkdag van 9 tot 17 uur. 'Ora bus vervoer is niet alleen goedkoop, maar ook nog eens gratis', zegt hij. Rabobank Govertvredes sponsort de aanschaf van het eerste bus. De dienst draait verder volledig op vrijwilligers. Op dit moment zijn dat er 45, onder wie Bob Arends en Wim Witterman. Arends is gepensioneerd, 'Opvallerijwerkte als dit' voert met mij al een atonale tijd besteding', zegt hij.

Gezelligheid Witterman werkt onder in de arie met onder andere verstandig te perken. 'Omdat eromstandigheden grove problemen is onder ouderen vind ik het belangrijk aanwezigheid te bieden op de bus'. 'Hij wil graag iets doen voor de ouderen in zijn buurt. Daarom heeft hij hier de vrijwilligers. Zo maakt ik me nuttig en probeer ik het een beetje gezellig te



A Chauffeurs Bob Arends (links) en Wim Witterman bij de ouderenbus van VervoersPuntGouda. (Foto: P. H. H. H.)

maken op de bus', zegt hij met een lach op zijn gezicht.

Arends en Witterman benamen opdoelen cultureel de bus. Ze brengen ouderen naar hun dagbesteding, het centrum van Gouda of naar het de-kenzake Witterman is de chauffeur. Arends de bijrijder. Hij heeft onderen met lie- en uitstappen, want veel

gebruiken van de vervoerdienst zijn slecht te bereiken. Als dat gebeurt is hij, Arends zelf, niet tot aan de voordeur. Dat maakt de dienstver-king van VervoersPuntGouda vrij-geen Arends uit. 'De dienst om een normale bus te nemen. In voor veel ouderen te lang door bijne-keel de wachttijden of het lopen naar de bushalte'.

Een andere dame, die wat moeil-ijk loopt, zegt in, 'Ik met het op

pride dat jullie op tijd zijn. Toch en (bijna) een bus moet te lange op tijd. Ik heb last wel 25 minuten moeten wachten op een bus'.

Naast het bieden van goedkoop en gratis vervoer is dat ook een van de speerpunten van VervoersPuntGouda. 'In de drie weken dat

we rijden, krijgen we al veel posi-tieve reacties van onze klanten. Vooral het feit dat we reizen op tijd rijden is voor veel ouderen een reden om gebruik te maken van onze dienst', zegt Arends.

Doordat VervoersPuntGouda na-merevint met thuiszorgorganisatie Raarborg staat er ook nog andere ritten op de planning: de onge-meeende samen-af-samen-chaleten. Dit gaat om een soort wijke, waarbij ouderen gezamenlijk op stap gaan. Zo zal het in toekomst voor ouderen mogelijk zijn samen boodschappen te doen en licht Raarborg activiteiten aan, zoals samen lunchen. VervoersPunt-Gouda voorziet dat in het vervoer. De centrale is bereikbaar via 06-51433031.

“ Veel ouderen kiezen voor onze dienst, omdat we netjes op tijd rijden **”**

—Bob Arends

Een keer op proef meedoen of meerijden?**Als telefonist, begeleider, planner of chauffeur?**

De vraag naar VervoersPuntGouda is zo snel gegroeid dat een extra bus, extra vrijwilligers en extra sponsors nodig zijn. Wilt u een keer meehelpen, bijvoorbeeld bij de TelefoonCentrale of meerijden op de bus? Voor nadere informatie of om mee te doen kunt u bellen met 06 239 56 999 of een mail sturen naar contact@vervoerspuntgouda.nl.

Het is zeer dankbaar vrijwilligerswerk.

Maatschappelijk vrijwilligersproject

VervoersPuntGouda is een onafhankelijke stichting voor maatschappelijke vervoersvoorzieningen, met nu 40 vrijwilligers, zonder winstoogmerk, voortgekomen uit stichting bewonersorganisatie/wijkteam Plaswijck. De accountantscontrole wordt verzorgd door [Hogebrug Accountant](#).

**Website en eigen nieuwsbrief**

Meer informatie staat op de website www.vervoerspuntgouda.nl. U kunt zich ook abonneren op een speciale nieuwsbrief van en over VervoersPuntGouda. Wij hopen op veel steun voor deze nieuwe maatschappelijke voorziening.

Met vriendelijke groet,
Stichting VervoersPuntGouda

Bewonersorganisatie / stichting wijkteam Plaswijck

Informatie: 06 239 56 999

Telefoon Centrale: 06 514 33 031

(Reclame vervoerspunt Gouda)