



**ISV GOUDA**

**Vereniging voor aangepast sporten**

# KONTAKT

**35<sup>e</sup> jaargang nr. 4, december 2017**

**Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten**

**ISV Gouda & Omstreken**

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

Voorzitter	Interim voorzitter Martin Haighton	06-24693781
Secretaris	Vacant per 29-5-2017	
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Secretaris	Stephan Graalman (waarnemend secretaris)	0182-581956

<b>Ledenadministratie:</b>	Stephan Graalman e-mail: ledenadministratie@isvgouda.nl	0182-581956
----------------------------	--	-------------

**ISV Commissie:**

Anja van der Stok	Communicatie	0182 522614
Erwin Huisman	Administratie en algemene ondersteuning (ICT)	0182 562196
Femke de Caluwé	Communicatie en leden en sportaanbod	06 22625813
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	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	Peter Annotee	0182-378106 / 06-51823693
		of 06-12294216
Zwemmen en Yoga	Stephan Graalman	0182-581956 / 06-83551744

**Instructeurs / trainers:**

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

**Bestuur Stichting Klubhuis ISV:**

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

**Barcommissie****Telefoon:**

Lex Lakerveld	0182-300398 / 06-51048553
Mara van Grieken	0182-536482

## PR & Redactie clubblad "Kontakt"

Website: [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl)

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

Beheerders;  
Stephan Graalman 0182-581956  
Femke de Caluwé 06 22625813

## Ereleden:

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

## OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

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

Badminton	woensdag	19:00 – 21:00
CVA	dinsdag	18:00 - 19:00
Kaarten en sjoelen	vrijdag (1x 14 dagen)	20:00 - 23:00
Rolstoeldansen	zaterdag	11:00 - 13:00 (tot 31-12-2017)
Tafeltennis	maandag	19:30 - 23:00
	woensdag	09:00 - 11:00 50+
	vrijdag (1x 14 dagen)	19:30 - 23:00
Yoga	donderdag	16:00 - 17:00

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

Zwemmen	zaterdag	Juniores	09:15 - 10:15
		Seniores	10:15 - 11:15



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](mailto:ledenadministratie@isvgouda.nl)

De kopij voor het maart nummer dient uiterlijk 25 maart 2018 te zijn aangeleverd.



**ISV Gouda & Omstreken**  
**Postbus 669, 2800 AR Gouda**  
**Tel.clubhuis: 0182-537726**  
**e-mail: [info@isvgouda.nl](mailto:info@isvgouda.nl)**  
**Website: [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl)**  
**ING-bank: NL63INGB0003755308**



## Inhoud

Voorwoord	pag. 4
Van de redactie	pag. 5
Van het bestuur	pag. 6
Subsidie	pag. 6
Rotterdampas	pag. 6
ISV vrijwilligersdag	pag. 7
Koelkast	pag. 7
Van het actiecomité	pag. 7
Persbericht	pag. 8
Zwemmen	pag. 9
Badminton	pag. 12
Tafeltennis	pag. 13
CVA sportgroep	pag. 14
Rolstoeldansen	pag. 15
Yoga	pag. 15
Ontspanning	pag. 16
Van de leden voor de leden	pag. 18
Geef de pen door	pag. 18
Mantelzorg	pag. 20
CVA-At	pag. 21
Fietstocht	pag. 22
Kerstworkshop	pag. 23
Recepten	pag. 25
Wij feliciteren	pag. 26
Geboorte	pag. 27
Agenda	pag. 27
Facebook	pag. 27
Ledenadministratie	pag. 28
Puzzel 11	pag. 30
Nawoord	pag. 31
Wie we zijn en wat we doen	pag. 32
Aanmeldingsformulier	pag. 35



## Voorwoord



Aan alle leden van ISV en lezers,

Inmiddels ben ik enige tijd (interim-)voorzitter en helaas heb ik nog niet alle sporten binnen de vereniging bezocht. Desalniettemin zie ik met enige regelmaat het plezier van het sporten afspatten.

De eerste weken werd ik overspoeld met enthousiaste vrijwilligers en sporters. Zo moest ik ook telkens vragen wie in welke sportcategorie deelneemt. Zoals ik jullie bij mijn voorstel stukje heb geschreven ben ik een echt sportmens. Dat is ook waarom ik in het bijzonder een aantal zaken van afgelopen periode wil delen.

Allereerst mijn complimenten aan alle diplomazwemmers. Wat een geweldige prestatie. Ga vooral door om het plezier van het zwemmen vast te houden en zoals je merkt, komen de prestaties vanzelf. Mijn lof gaat hiernaast uit naar de begeleiders en vrijwilligers.

Badmintonners weten sport en recreatie goed samen te brengen. Jacqueline weet dat de badmintonners goed mee te geven. Het verdient mijn aanbeveling om zeker eens te kijken hoe deze sporters het doen en met welk plezier zij hun sport uitoefenen.

De tafeltennissers zitten in de lift. Naast het ongelooflijke plezier, zie ik dat de prestaties toenemen, waarbij prolongatie 6e klasse heel knap is. Het 1e team heeft nog de nodige uitdagingen, maar ik hoop op een goed resultaat. Zo ook het 2e team, in een lastige competitiestrijd.

De CVA groep kenmerkt zich als een groep die mijns inziens gaat voor passie, gedrevenheid en inzet. De resultaten laten zien dat het een sportonderdeel is, dat van groot belang is binnen onze vereniging, met dank aan Wilma en Sandra die een cruciaal onderdeel vormen om de doelgroep te pleziëren. De groep is hecht geworden, waarmee klaarblijkelijk het nivo navenant blijft stijgen.

De stoelenyoga is uit een zweverig vooroordeel gekomen. Met dank aan Stephan en Carolien heeft de sport een meer serieus karakter gekregen en de resultaten zijn verdienstelijk. Balans tussen lichaam en geest is in alle sporten belangrijk, maar bij deze sport in het bijzonder. Waarbij gezegd dient te worden dat onderwaardering begint te draaien naar waardering.

Het kaarten en sjoelen heeft een deelnemersveld wat mijn aandacht zal blijven houden door de gemêleerdheid en de verschillende achtergronden. Maar het plezier, zoals uitgedrukt bij het zingen van de sjoelers, en de highfives bij de kaartspelers, getuigt van de rijkdom van de vereniging.

Met de aanloop naar de feestdagen wens ik iedereen een goede gezondheid toe en veel goeds. Een fijne kerst en een mooi Nieuwjaar onder koestering van uw dierbaren.

Martin Haighton



## Van de redactie

Alstublieft, het laatste clubblad 'Kontakt' van 2017.

We kijken terug op een jaar waarin nog al wat veranderingen plaatsvonden.

Zo is de vereniging gegroeid met 15 nieuwe leden en hebben er zes leden afscheid genomen. Twee bestuursleden van de vereniging zijn op de algemene ledenvergadering van afgelopen mei afgetreden, maar we hebben een nieuwe voorzitter met wie u in het vorige nummer van 'Kontakt' in het voorwoord, voor het eerst kennis hebt kunnen maken.

Er is een nieuw reclamebord opgehangen bij onze entree, dat aantoonbaar verantwoordelijk is voor een deel van onze nieuwe leden.



Verder hebben er wat interieur-veranderingen plaatsgevonden in onze kantine en last but not least hebben we bij de jeugdzwemmers voor het eerst twee B zwemdiploma's mogen overhandigen deze maand.

Redenen om tevreden te zijn, maar achterover leunen is er niet bij.

Een secretaris zou heel fijn zijn om in het nieuwe jaar te mogen verwelkomen.

Problemen blijven zich voordoen met het transport van onze leden die geen gebruik kunnen maken van eigen- of openbaarvervoer en aangewezen zijn op speciaal vervoer zoals de Groene Hart Hopper.

Leden komen te laat op de afgesproken tijd en soms komen de busjes ondanks reservering helemaal niet opdagen.

Een punt om goed over na te denken binnen de vereniging en eventueel zelf iets te organiseren. (Inmiddels mag een derde vervoerder in twee jaar tijd het gaan proberen en wordt door de wethouder nu meer naar kwaliteit gekeken (AD)) !!

Van alle sportsecties kunt u verslagen lezen in dit nummer en ook van onze leden vindt u weer veel informatie onder de rubriek "Van de leden voor de leden".

Helaas wordt het rolstoeldansen per 1 januari wegens onvoldoende belangstelling beëindigd. Ons enige lid is hier al over geïnformeerd en hebben we een alternatieve sport aangeboden.

Een succesvolle kerstworkshop is er deze maand gehouden in onze ISV accommodatie onder leiding van Janneke Mulder-Groenendijk en een paar enthousiaste vrijwilligers. De workshop werd goed bezocht.

Kortom U hebt weer voldoende te lezen om de feestdagen door te komen.

De redactie wenst u een mooie kerst en jaarwisseling en alvast een gezond en voorspoedig 2018.

De redactie





## Van het bestuur

### Subsidie Stichting Specsavers steunt

Ondanks dat er massaal op onze vereniging is gestemd, is het niet gelukt om ons te nomineren, voor een kans op een bijdrage van de stichting Specsavers steunt. Hartelijk dank voor uw stem en volgende keer beter.

### Inschrijving Rotterdam pas

*De gemeente Gouda is gestart met de Rotterdampas. Hierop staat onder andere het Kindpakket. Dit is de vervanger van de Geld Terug Regeling. Wat dit betekent voor de sportverenigingen staat uiteengezet in de onderstaande tekst.*

### **Van Geld Terug Regeling naar Kindpakket en Stadspas, wat betekent dit voor sportverenigingen?**

**Gouda heeft als stadspas gekozen voor de Rotterdampas. Iedereen kan een pas kopen. Voor inwoners met een laag inkomen is de pas goedkoper en hun inwonende kinderen krijgen het Kindpakket + een gratis stadspas.**

Het Kindpakket is bedoeld voor kinderen die opgroeien in gezinnen met een laag inkomen waar weinig geld overblijft om te kunnen besteden aan sporten of andere zaken buitenshuis. De gemeente Gouda heeft als beleid dat kinderen gelijke kansen moeten hebben om zich te kunnen ontwikkelen en biedt daarom het Kindpakket.

### **Wat is het Kindpakket?**

- Een gratis Rotterdampas voor korting op uitjes of gratis toegang
- Op de Rotterdampas komt een jeugdtegoed dat werkt als een giftcard en kan worden besteed aan schoolspullen, sportspullen en kinderkleding bij gecontracteerde partners.
- Op de Rotterdampas worden 2 tegoedbonnen geplaatst die bij gecontracteerde sportverenigingen kunnen worden ingewisseld voor een activiteit van 6 maanden. Bij een jaarlidmaatschap kunnen beide tegoedbonnen tegelijk verzilverd worden. De rekening voor het sporten wordt dan bij de gemeente voldaan.

Daarnaast zijn er nog een paar mogelijkheden die op aanvraag worden toegekend. Die lopen niet via de Rotterdampas.

- Een ID kaart als het kind 14 jaar wordt tot en met het 17 jaar: éénmalig gratis
- Voor de kleinsten (2 en 3 jarigen) wordt bezoek aan peuteropvang vergoed: maximaal 2 dagdelen.
- Voor kosten die verband houden met school en waar geen andere regelingen voor zijn, kan een tegemoetkoming in schoolkosten worden verstrekt.

Meer informatie op [www.rotterdampas.nl](http://www.rotterdampas.nl)



## Vrijwilligersdag

# ISV Vrijwilligersdag 2018

Beste vrijwilliger,  
Om u te kunnen bedanken voor al uw inzet in het vrijwilligerswerk voor de vereniging, willen wij op zaterdag 27 januari 2018 een vrijwilligersbijeenkomst organiseren in ons ISV clubhuis.

ISV Gouda & Omstreken  
Ridder van Catsweg 358 ( tegenover 693 voor navigatie)  
2804 RS Gouda

Graag nodigen wij u en uw partner uit, om vanaf 16:00 uur een welkomstborrel te drinken waarna we van een Chinees/Indische maaltijd kunnen genieten.  
Leuk om zo ook eens uw collega's van de andere sportsecties te ontmoeten en kennis te maken met ons gezellige clubhuis en de sportzaal voor zover u daar nog nooit geweest bent. Er is gelegenheid om een balletje te slaan aan een van de tafeltennistafels. Tevens willen we van de gelegenheid gebruik maken om wat vrijwilligers in het zonnetje te zetten.

We verheugen ons alvast op uw komst en zien wel hoe laat het gaat worden.  
Wilt u ons voor 16 januari laten weten of u komt en met hoeveel personen?

Stuur uw aanmelding naar:

[isvledenadministratie@isvgouda.nl](mailto:isvledenadministratie@isvgouda.nl) of  
[info@isvgouda.nl](mailto:info@isvgouda.nl) of  
[lex.lakerveld@hetnet.nl](mailto:lex.lakerveld@hetnet.nl) of Telefonisch naar Lex Lakerveld: 06 51048553

Met vriendelijke groet,



Het ISV bestuur

*NB Al onze vrijwilligers hebben een persoonlijke uitnodiging ontvangen.*

## Nieuwe koelkast in de keuken

Wij en vooral Lex, zijn maar wat blij met de nieuwe koelkast in de keuken van ons ISV gebouw. Hapjes en traktaties die koel moeten blijven kunnen in deze, van glazen deuren voorziene, koelkast opgeborgen worden. Een gloednieuwe kast met een kleine beschadiging aan de niet zichtbare bovenkant is door Lex voor vier kratje Jupiler bier op de kop getikt. Dat we er maar veel gebruik van mogen maken.

## Van het actiecomité

Helaas is de beoogde 4<sup>e</sup> sport- en spelochtend niet doorgegaan vanwege te weinig deelnemers. In het voorjaar van 2018 gaan we het gewoon nog een keer proberen en hopen dan wat meer respons te krijgen.





## PERSBERICHT



### PatientenContactGroeneHart

In samenwerking met het Groene Hart Ziekenhuis en Sportpunt Gouda organiseert het Patiënten Contact Groene Hart (PCGH) een schrijfwedstrijd. Iedereen met een chronische aandoening, en wonend in het Groene Hart, wordt uitgenodigd zijn of haar persoonlijke ervaringen over bewegen met een aandoening te delen.



Bewegen is niet altijd vanzelfsprekend. Wie een chronische aandoening heeft loopt vaak tegen problemen aan. Niet alleen bij het sporten, maar ook bij het doen van oefeningen die nodig zijn bij de aandoening of gewoon bij de dagelijkse activiteiten kan men te maken krijgen met beperkingen in het bewegen.

#### Thema schrijfwedstrijd: Bewegen doet me wat!

Het PCGH vraagt iedereen met een chronische aandoening een persoonlijk verhaal over het thema 'Bewegen doet me wat!' te schrijven. Welke haken en ogen kom je tegen bij bewegen met jouw aandoening/beperking? Hoe ben je daarmee omgegaan en waarom ben je toch aan het bewegen gegaan? Wat hield je aanvankelijk tegen? Hoe draagt bewegen bij aan jouw kwaliteit van leven? Het verhaal mag maximaal 700 woorden bevatten.

#### Je verhaal inzenden

Schrijf met dit thema over je persoonlijke ervaringen. Je verhaal mag maximaal 700 woorden bevatten. Inzenden is mogelijk van 1 oktober 2017 tot en met 15 januari 2018. Je kunt je inzending sturen aan [info@pcgh.nl](mailto:info@pcgh.nl). Vermeld tevens:

1. je naam en adres
2. je emailadres en telefoonnummer
3. de soort aandoening die je hebt en het onderwerp van je verhaal.

De precieze voorwaarden lees je in in de regel op onze site [www.pcgh.nl](http://www.pcgh.nl)

De drie winnaars worden bekend gemaakt op het symposium in het Groene Hart Ziekenhuis op 22 februari 2018. De winnende verhalen worden op de website van de PCGH gepubliceerd.



(Deze wedstrijd en het symposium worden mede mogelijk gemaakt met steun van de Goudapot)



## Zwemmen

Op 21 december is officieel de winter begonnen. Dat is officieel want een week eerder hadden we toch allemaal sterk het gevoel dat Nederland in een winterlandschap was veranderd. Gelukkig ontliet Sinterklaas dat flinke pak sneeuw anders had hij grote problemen gehad om zijn pakjes in Nederland te bezorgen. Hij was echt erg druk. Gelukkig stuurde hij op 2 december een aantal Pieter bazen naar het zwembad en verraste hij de kinderen met een klein presentje.



In de loop van dit seizoen kregen we 2 nieuwe vrijwilligers erbij. Op de onderste foto zijn ze goed te zien. Op de 2<sup>e</sup> rij helemaal links Janneke en zittend links Klari. Beide dames heten we van harte welkom bij het zwemmen. Overigens is Janneke een pechvogel. Ze is uitgegleden en heeft daarbij haar kuitbeen gebroken. Janneke we wensen je veel sterkte en beterschap toe en hopen op een voorspoedig herstel.







Zaterdag 16 december hebben bij de jeugd afscheid genomen van Mirthe en Kylian. Op deze zaterdag mochten ze beide voor hun B-diploma opkomen en jawel beiden zijn ze geslaagd. Lincy slaagde voor haar uitgestelde 'kikker goud diploma', Net voor de zomervakantie was ze ziek geworden. Myrthe, Kylian en Lincy van harte gefeliciteerd met jullie diploma.

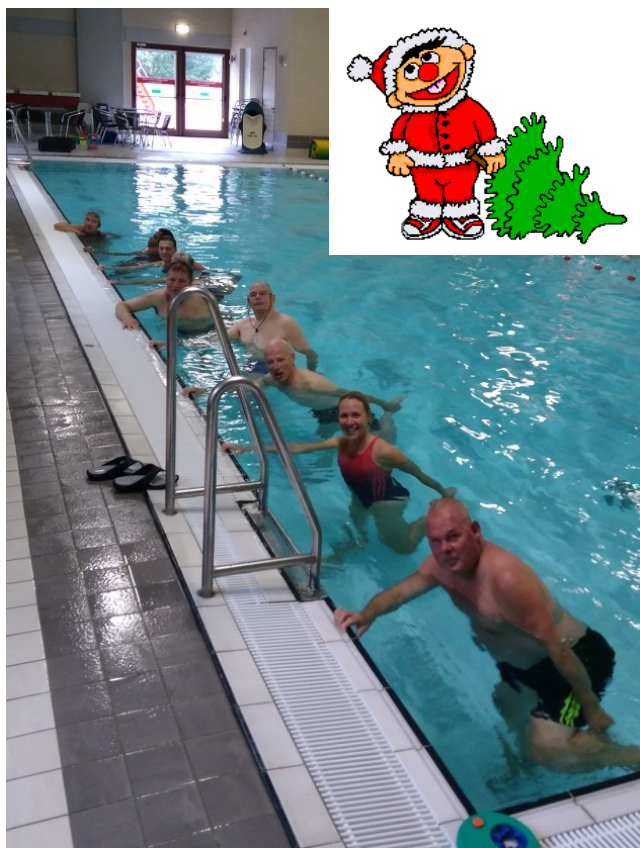


Op deze foto zijn de blijde Lincy, Myrthe en Kylian te zien. Naast Han op deze foto zien we ook Ellis staan. Ellis ondersteunt ons bij de jeugd regelmatig met daad en raad. Met haar tips en tops zijn we heel blij. Dank je wel Ellis.



In het 2<sup>e</sup> uur zijn er de laatste tijd een aantal mensen bijgekomen. De opkomst is zeer wisselend. Wat op valt is dat een ieder veel geniet. Soms hebben we wel te weinig plaats langs de randen van het zwembad om iedereen een plekje te geven om te praten. Maar vaak is dit een tijdelijk probleem. Vast onderdeel is het aquajoggen, de wateroefeningen of de waterspelletjes onder de deskundige leiding van

de fysiotherapeuten.







Wij wensen jullie allemaal hele fijne / prettige / gezegende kerstdagen toe en natuurlijk wensen wij jullie voor in het nieuwe jaar allemaal veel liefde, vrede, geluk en gezondheid toe. Laten we er met z'n allen een mooi sportief 2018 van maken waarin het zwemplezier voorop staat.

Anja, Elise, Eveline, Han, Janneke, Klari, Lisa, Michelle, Sandra en Stephan.



## Jeugdleden- en volwassenenstop zwemmen



Dankzij een bijdrage van het Stimuleringsbudget 'Grenzeloos Actief' namens NOC\*NSF die wij toegekend hebben gekregen, en de badrolstoel die wij daarvan hebben aangeschaft, zijn er geen volwassenen meer die op de wachtlijst staan.

Er staan nu nog wel 2 kinderen op de wachtlijst.

## Badminton



Beste allen

Woensdagavond is de badminton avond bij ISV. Afgelopen woensdag avond hebben ook wij gezellig met elkaar en familie en vrienden een gezellige avond gehad. Met een hapje en een frisje. Vele wedstrijdjjes werden er gespeeld met vaders, moeders en vrienden wat zeer gezellig was. Om half tien is de avond afgesloten en gaan we de gezelligheid doorzetten na de kerstvakantie. Wij starten weer op woensdag 10 januari 2018.

Alle mensen van onze badminton groep wensen iedereen mooie feestdagen en een sportief en gezond 2018.

Met sportieve groet,

Jacqueline de Rooij





## Tafeltennis

Beste tafeltennissers,

Wij sluiten het seizoen af zonder kampioenen, al waren Tjerk, Peter Veth en Peter Both er nog dicht bij in de 5e klasse. Echter, alle teams wisten zich te handhaven op hun huidige niveau.

Op 18 december jl. sloten wij af met ons jaarlijkse kersttoernooi. Onze nieuwe voorzitter, Martin Haighton, was present en hield een vurig pleidooi voor de sport. Daarna reikte hij de bekens uit aan de winnaars:

A-categorie: Roben-Jan Willems; B-categorie: Peter Veth; C-categorie; Henk Polhuijs.

De barbonnen a € 25 en € 15 zijn 'gewonnen' door Ruud Bouma en Daan Budgen.

**Wij hervatten de trainingen op 8 januari a.s.**

Groeten,

Peter Annotee







## CVA Sportgroep



Namens de CVA sportgroep,

HELE FIJNE FEESTDAGEN EN VEEL GELUK EN GEZONDHEID VOOR HET NIEUWE JAAR!!!

Ik heb met het schrijven van dit stukje even het beloop van onze laatste sportavond van dit jaar, op 19/12, afgewacht om er zeker van te zijn geen belangrijke dingen te missen voor dit jaaroverzicht...

Wij hebben afgelopen jaar weer wekelijks aan onze gezondheid en opgeruimde humeur gewerkt, wat naar ons idee goed is gelukt. Het stukje gezondheid zit hem in toch wekelijks in beweging zijn en met elkaar lachen.... Dit laatste traint de buik- en gezichtsspieren. Het stukje gezelligheid zit hem in het onderlinge contact, de aandacht voor elkaar, het etentje in de zomer en bezoek van de Pieten rond 5 december. Wat ondanks de drukke agenda's van de Pieten ook dit jaar weer is gelukt! Dank nog daarvoor Pieten!

Misschien is de gezelligheid ook wel wat gestimuleerd doordat we een aantal dames hebben kunnen verwelkomen. Jammer is daarentegen dat we toch ook weer een paar mensen echt hebben moeten uitzwaaien.... Wij zijn van plan vanaf 9 januari weer met plezier aan een nieuw, nu al bewogen, jaar te beginnen!

Groetjes,

Wilma en Sandra



## **Rolstoeldansen**

Helaas moeten we het rolstoeldansen met ingang van 1 januari 2018 stopzetten. Er is even gedacht dat met het aanschrijven van oud-leden en belangstellenden het rolstoeldansen nieuw leven kon worden inblazen, maar ondanks toezeggingen is het gebleven tot slechts één lid.

Onze trainster Margriet de Lange is ongeveer 20 jaar lang betrokken geweest bij het rolstoeldansen, eerst al deelneemster en later als gediplomeerd trainster en heeft met veel inzet en plezier de verschillende rolstoeldansgroepen begeleid.

Wie weet, als het gaat lukken om het vervoer van onze leden zelf ter hand te nemen kunnen we een herstart overwegen, want ook dat speelde mee met het steeds maar teruglopende ledenaantal. Voorlopig laten we het hierbij met dankzegging aan Margriet voor haar enorme inzet en deskundigheid.

Het bestuur

## **Yoga**

Lieve mensen,

Namens onze steeds groter wordende Yoga groep wens ik iedereen een zeer gezellig Kerstfeest toe en vooral een zo gezond mogelijk Nieuw Jaar.

Bij de Yoga kijken we terug op een goed jaar, waarbij enige mensen helaas wegens persoonlijke omstandigheden zijn afgehaakt, maar daarvoor in de plaats zijn er nieuwe mensen bij gekomen, die iedere week met plezier en gepuf en gehijg deelnemen aan een vol uur Yoga.

Onze les begint altijd ZEN, met ademhalingsoefeningen, die onze algehele constitutie verbeteren. Zuurstof is uiteindelijk onze EERSTE levensbehoefte, en wetenschappers hebben al bewezen dat 80 tot 90% van de wereldbevolking verkeerd ademt. De juiste ademhaling verlengt niet enkel ons leven, maar maakt ons ook gezonder.

We gebruiken tegenwoordig gewichtjes, om onze bovenbouw te versterken en botopbouw aan te moedigen.

Uiteraard besteden we ook aandacht aan rekken en strekken, niet enkel van onze spieren, maar ook van onze ruggengraat. Een goede soepele ruggengraat zorgt voor meer mobiliteit, maar bevordert ook de doorstroming van energie en de elektrische signalen vanuit de hersenen naar de rest van het lichaam en visa versa.

De Yogastudenten noemen mij liefdevol (of misschien wel serieus) hun slavendrijver! Want het gaat er echt pittig aan toe, maar iedereen heeft baat bij de lessen.

De lessen eindigen altijd met 5 minuten heerlijk relaxen, waardoor we ons parasympathische zenuwstelsel de kans geven beter te functioneren. Dit optimaliseert o.a. ons immuutiteitssysteem.

Een uurtje Yoga is dus een complete workout die ons lichamelijk en geestelijk optimaliseert. U mag het altijd gratis een uurtje komen proberen. Tot gauw.

Carolien Tuijthof



## Ontspanning

De laatste kaart- sjoelavond van het seizoen werd afgesloten met een heel bijzondere avond. De deelnemers werden al om halfzeven verwacht, want de avond zou beginnen met een buffet. Een prima verzorgd buffet zoals dat alleen door Lex en Yvon kan worden opgediend. De tafels waren al gedekt met vrolijke kerstplacemats en op elk bord lag een welkomstkerstkaart. Langzamerhand stroomde onze kantine vol en konden we aanvangen.

Na de maaltijd was er nog ijs voor de liefhebbers en konden we starten met onze hoofdactiviteiten kaarten en sjoelen. Gezien de tijd werd er bij het kaarten minder ronden gespeeld en ook bij het sjoelen stopten we na twee ronden.

Toen konden de prijzen worden uitgereikt, eerst voor de verkorte competitie van 2017 en daarna voor de avondwinnaars. En dat waren.

### Kaarten:

1<sup>e</sup> Koos 33977 punten  
2<sup>e</sup> Wim 32949 punten

Martin avondwinnaar  
Wim 2<sup>e</sup> avondwinnaar

### Sjoelen:

1<sup>e</sup> Anneke 1<sup>e</sup> prijs 9132 punten  
2<sup>e</sup> Stephan 2<sup>e</sup> prijs 9050 punten

Anneke avondwinnaar  
Jantine 2<sup>e</sup> avondwinnaar







## Ook in het nieuwe seizoen starten we om 20:00 uur

De start van het nieuwe seizoen is op 12 januari 2018 en verder elke vrijdag in de even weken.

Voorlopig de data voor het eerste kwartaal.

12 en 26 januari

9 en 23 februari

9 en 23 maart

Vanaf januari 2018 loopt de competitie per kalenderjaar. Als er voldoende deelnemers zijn willen we in 2018 ook in juli en augustus doorgaan.

Belangrijke informatie, zoals het onverwacht niet doorgaan van een avond willen wij zo veel mogelijk via de mail aan jullie doorgeven. Dringend verzoek dan ook om indien dit nog niet is gebeurd het mailadres aan ons door te geven.



Geef s.v.p. ook aan ons door als je een keer niet aanwezig kunt zijn. Tot en met de donderdag daarvoor kan dat via de mail, op de dag zelf telefonisch.

Wij zijn als volgt te bereiken:

Koos: Tel.nr. 0182 535953  
E-mail: [kojabaan@caiway.nl](mailto:kojabaan@caiway.nl)  
Menno: Tel. Nr. 06 44010131  
E-mail: [mennobaan@gmail.com](mailto:mennobaan@gmail.com)

Prettige en gezellige avonden gewenst van,

Menno en Koos Baan.



## Van de leden voor de leden

### Geef de pen door

Ik kreeg de pen door van Jantine Kaars:

Mijn naam is Rosita Hofwijks. Ik ben geboren in Suriname en sinds 2006 woonachtig in Nederland, Schoonhoven. Na een vrij heftige operatie in 2014 ben ik intern in revalidatie geweest en hierna met sportadvies bij ISV-Gouda terecht gekomen. Zwemmen is zeker niet mijn hobby, maar bewegen in water doet mij goed.

Ik ben leerkracht van beroep, maar vanwege medische omstandigheden ben ik op dit moment vrijgesteld van werken. Toch zijn er activiteiten waar ik gelukkig nog aan kan deelnemen en waar ik energie van krijg. De kracht waardoor ik hiertoe in staat ben put ik uit mijn geloof in Jezus Christus. Zo ben ik op de zondag, actief met hulp bieden in het kinderwerk van de kerkgemeenschap waar ik lid van ben. Meestal help ik bij het voorlezen of vertellen van Bijbelverhalen of werk ik met een groepje aan een knutselopdracht. In oktober hebben we in samenwerking met de omliggende christelijke scholen de dienst Kerk en School gehad, waarbij we met de kids een musical hebben voorbereid en opgevoerd. Geweldig was het om vooral de allerkleinsten te zien in hun rol, maar het hele optreden was één en al genieten!

Een andere activiteit waar ik super veel energie van krijg is zingen op een black gospel koor. Zingen, maar dan vooral zingen ter ere van God, is mijn grootste hobby. Wij oefenen 1 keer in de 2 weken en elk optreden of concert is altijd weer een swingend feestje. Daarnaast zijn de hoogtepunten die ik tot nu toe met het koor beleefd heb, in mei 2015 en 2017 geweest. In combinatie met andere koren van onze dirigent, met de professionele band, zijn we met ongeveer 100-man, op tournee geweest in New Orleans (Louisiana). The place to be, for Black American Gospel!



*Uitzicht vanuit de bus op de snelweg richting New Orleans*

Beide keren was het denk ik voor iedereen een onbeschrijfelijke overweldigende ervaring. Voor mij zijn deze twee reizen niet in woorden te omschrijven, hoe geweldig mijn ervaring is geweest. Ik was in 2015 toen ongeveer 6 maanden herstellende van mijn operatie én rolstoelafhankelijk. Onze reis was al veel eerder gepland. Omdat het met mij anders gelopen was dan vóór de operatie voorspeld, was ik niet meer van plan mee te gaan. Mijn dochter die ook lid is van het koor, wou niet anders dan dat ik gewoon meeging. Ik ben haar heel erg dankbaar dat zij de mogelijkheden voor mijn reis heeft doorgezet. Want wat een ervaring, wat een belevenis!



*Samen in de lounge van het hotel*

Het was niet alleen fantastisch om de plaatselijke bevolking te ontmoeten, maar ook ontroerend om getuige te zijn van de naweeën van de verschrikkelijke ramp die Katrina, New Orleans gebracht heeft. De boodschap van bemoediging, vreugde en geloof die wij als koor zingend mochten brengen in de plaatselijke kerken heeft ook bij ons als koorleden prachtige vruchten afgeworpen. Zelfs koorleden en andere



medereizigers werden geraakt door 'The Gospel die wij daar ten gehore mochten brengen. Twee jaar later in 2017 ging het koor weer op tournee in New Orleans en omgeving. Het was wederom spectaculair! Wel wil ik er even bij stil staan dat wij binnen die 2 jaar tijd, helaas van twee van onze koorleden afscheid hebben moeten nemen.. Het feestje in de kerken van New Orleans hoefde daardoor gelukkig niet minder te zijn en dankzij de genade van Onze hemelse Vader, mocht ik er weer bij zijn.



*Swingend de kerk in en uit!*

Verder ben ik sinds kort als vrijwilliger gestart met werkzaamheden in de bibliotheek van een middelbare school in de buurt. Ook hier krijg ik energie van en ben ik Onze lieve Heer dankbaar dat ik weer dienstbaar kan zijn in het werkveld. Ik heb weer contact met leerlingen en collega's.

Het jaar 2014 tot nu is voor mij een heftige periode. Toch heb ik het geloof en het vertrouwen dat God mij door deze periode heen draagt.

In deze tijd kort voor Kerst, wil ik daarom afsluiten met de boodschap van Hoop:

***Want God heeft zoveel liefde voor de wereld dat Hij zijn enige Zoon heeft gegeven, zodat ieder die in Hem gelooft, niet verloren gaat maar eeuwig leven heeft.***  
***Johannes 3: 16***

Rosita (ik geef de pen door aan Janneke Priem)





## Mantelzorg

*In gesprek met Lucia Liefahrt*

*Op 10 november is het de 'Dag van de Mantelzorg'. Mantelzorgers zorgen langdurig, intensief en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, ouder of kind. Of een ander familielid, vriend of kennis. Wat kan de kerk betekenen voor mantelzorgers? Deze vraag staat centraal op donderdag 23 november 2017. Vooruitlopend op deze avond, hebben we een gesprek met Lucia Liefahrt, mantelzorger voor haar man Theo.*

### Herseninfarct

Zes jaar geleden waren Lucia en Theo op vakantie in Zeeland. 's Avonds kreeg Theo een herseninfarct. Hij lag vier weken in het ziekenhuis en daarna begon de revalidatie. Toen hij thuis kwam, werd Lucia mantelzorger. *Lucia vertelt:* Het eerst jaar heb ik niet gewerkt, dat kon ik gelukkig goed regelen met mijn werkgever. Theo kon niet goed meer praten, hij maakte zichzelf duidelijk met klanken, intonatie en mimiek. Gelukkig kende ik hem zo goed dat ik zijn gedachten wist, dat hadden we daarvoor al. Dat was een mooie bijkomstigheid.

### Bespreek alles waar jij je zorgen over maakt

Iemand zei tegen mij: alles waar jij je zorgen om maakt, dat doet hij ook. Maar hij kan het niet meer verwoorden. Dus bespreek alles waar jij je zorgen over maakt met hem. Er kwam iemand van de revalidatie bij ons thuis kijken, die zei dat we moesten verhuizen. Dat was een grote schok. We hebben het niet gedaan, we zijn niet verhuisd en dat voelt heel sterk. Buren hebben meegedacht en uiteindelijk hoefden we alleen een nieuwe trap.

### Graag in gezelschap

Mijn zorgtaken vandaag de dag zijn helpen aankleden, ontbijt klaarmaken, koken, afspraken maken en medicijnen ophalen, helpen met douchen en de hele verzorging. Hij loopt op aangepaste schoenen en heeft een speciale fiets. Zijn verstand is goed. Theo is graag in gezelschap en er komen gedurende de week allerlei mensen. Dat heb ik ook vanuit het geloof ervaren, dat er steeds precies op het juiste moment hulp kwam. Elke donderdag gaat er iemand met hem fietsen en dan gaat hij ook naar fysiotherapie. Elke dinsdag doet hij vrijwilligerswerk bij het museum en elke maandag komt er een goeie vriend van hem. Op woensdag en vrijdag gaat hij naar het afasie-centrum.

### Geen medelijden

Voorheen regelde Theo alles. Dat is heel erg veranderd. Nu moet ik de kar trekken en alert blijven. Hij is nog dezelfde maar de manier van omgang is anders. Het is nog wel mijn maatje, hij is geen kind geworden. Hij geeft tips en neemt initiatieven. Het is een hele lieve man, zijn karakter is niet veranderd, hij is lief, meelevend en sociaal. Hij wil geen medelijden of betutteling. Hij wil dat mensen hem in zijn waarde laten. Hij begint gewoon een gesprek met mensen en schaamt zich er niet voor dat hij vreemd praat. Ik heb bewondering voor zijn lef.

### Hulp vragen

Toen ik van de trap viel, moest ik vier maanden thuis blijven. Onze kinderen, vrienden, collega 's en Burennetwerk kwamen helpen. Het was een geruststelling voor mij dat er zoveel hulp was. Ik heb geleerd grenzen te stellen, hulp te vragen, openheid te geven en goed te communiceren en onze situatie uit te leggen. Ik heb ook geleerd dat je sterker bent dan je dacht. Dat je creatief wordt met oplossingen zoeken en dat je niet alleen bent. God stuurt mensen.

### Rouwproces

De eerste jaren zijn een rouwproces. Je moet afstand nemen van wat er was. Het is een aanslag op je geloof. Er is boosheid en verdriet en veel onzekerheid over hoe het zal worden. Ik heb veel gehuild en slecht geslapen. En de volgende dag scheen dan weer de zon en



voelde ik 'ik ben niet alleen'. Ik denk dat Theo het ook zo heeft ervaren. Hij was niet boos, wel heel verdrietig. Ik heb hem eens gevraagd; had je niet gewild dat je dood gegaan was?' Hij antwoordde 'nee'.

### **Wat heb je nodig van anderen om het vol te houden?**

Ik heb begrip nodig en af en toe een compliment. Ik vind het fijn als mensen zien hoe intensief het is. Dat ze het zien en ook benoemen. En het is fijn als mensen me wat werk uit handen nemen. Bijvoorbeeld dat iemand koffie geeft aan Theo na de kerkdienst. En dat er vervoer geregeld wordt. Het zijn kleine dingen. De pastorale hulp was ook erg belangrijk, vooral in het begin als je in een rouwproces zit. Op de dag van de mantelzorger krijg ik een roos van een gemeentelid. Dat vind ik een warm gebaar, mooi dat iemand je heeft gezien.

*Door Joyce Schoon*

*Het volledige interview met Lucia verschijnt in een boekje met interviews met zes gemeenteleden uit onze kerken die mantelzorger zijn. Het boekje wordt uitgedeeld op de mantelzorgavond op 23 november. Voor meer informatie, mail naar [diaconaalconsulent@pkngouda.nl](mailto:diaconaalconsulent@pkngouda.nl)*



*(Van de redactie, Theo is al 9 jaar lid van ISV en sport bij de CVA sport- en spel groep)*

### **Hoor wie cva-at daar kinderen .....**

Dinsdag 28 november waren we weer eens niets vermoedend naar de Ridder van Catsweg getogen, om t.o. nr. 693 onze wekelijkse rek--, strek-, gesprek(s)- of iets anders geksoefeningen te doen onder lijding (let op de lange ei!) van onze twee geliefde therapeuten Wilma en Sandra. We begonnen net met aardbeien plukken, of waren het appels? .., toen er gerucht aan de voordeur was. Inbrekers? Voor we het wisten vlogen ons de pepernoten e.d. om de oren! Natuurlijk, de P is in de maand, dus Sint en Piet (beide met een hoofdletter i.v.m. de z.P.d.) konden niet ver weg zijn! Sint kon zelf niet komen maar had twee Pieten gestuurd om ons te observeren, te voeden, te helpen en te vermaken. Nadat de eerste schrik gezakt was gingen we door met de oefeningen en de Pieten deden mee, die hadden er ook zichtbaar plezier in. Het werd een dolle boel, zeker toen we het balspel gingen doen om zo snel mogelijk het rondje om de stoelen te rijden/lopen. De Pieten hadden het niet precies begrepen (de vaste bezoekers trouwens ook niet), maar er was veel beweging en jolijt. En daar gaat het bij de CVA-groep toch om! Na afloop de gezellige koffiezit en een traktatie van Joke en Ton, die toen al bijna veertig jaar getrouwd waren, en voor iedereen nog een chocolade p van Pad, Pellen, Pan, Pels enz. En toen moest de Sint nog komen, een week later! Een plezierig weerzien met de Pieten!

Ad(hd) Jansen



## Fietstocht Arie-Thijs en Theo

Oostkapelle fietsvierdaagse 13 t/m 16 september 2017

Van Stephan "moet" ik een verhaal schrijven over de fietsvierdaagse van dit jaar en van Theo heb ik dezelfde uitdaging.

Eerst de mooie routes over prachtige Walcheren, 40-45 km fietsen terwijl op zaterdag een keuze van een korte route van 25 km, Hoe voelt het eigenlijk, om tegen de wind in te fietsen? Een goed krantenverhaal, Iedereen die je vertelde dat we naar Zeeland gaan om te fietsen zei dat je wel wat tegenwind had. De weersverwachting had ook een windkracht van 9 tot 10 bij de kust, net als bij Oostkapelle, Domburg, Zoutelande naar Dishoek retour via St. Janskerke.



Woensdag, Storm, maar Theo had met de electrofiets nog geen last van de accu, hij ging er hard vandoor. Zijn broer Frank had er wat problemen mee, hij ging lopen (hij had een 'gewone' fiets) maar toen we in Dishoek waren, waren de rollen omgedraaid, de accu was wat leeg en Frank moest hem voortduwen. De brandweer van Oostkapelle was ook al uitgerukt maar dat was een oefening.

35 personen deden mee in de storm

Donderdag, Breezand, Vrouwenpolder en Veere, de buienradar geeft 100 % regen op maar dat is niet waar, het regent om 13.00 uur, maar dan goed! Toen rustten wij bij een kaasboerderij, met 2 bussen vol geladen met Belgische scholieren en die moesten nog twee dagen doorbrengen in de jeugdherberg. Wij hebben veel informatie over de fiets-4-daagsen opgedaan. Appelscha niet

doen, veel te smalle fietspaden, Nijmegen niet doen, organisatie is belangrijker dan de fietsers, Drenthe niet doen, veel te druk. Daarom, gelukkig rondtrappen in Walcheren in de regen met 50 personen.



Vrijdag, Zonnig, Middelburg, Vlissingen, Veel scholieren die van Vlissingen naar Middelburg fietsten 2 naast elkaar, we zijn dit niet gewend. Heel veel vakantiefietsers en wandelaars. Veel Duitsers die hier vakantie houden. In Zoutelande is ook een Atlantikwall in WO II gemaakt, daar kan je nu de bunkers en een tankgracht zien.

Wat een goed weer, er deden 96 personen mee!

De acculader van Theo was defect en heeft de fiets niet opgeladen, jammer, Theo is 5 uur bij het secretariaat gebleven en heeft de krant gelezen, wat gedronken en gegeten. Pluspunt, gebeld met Jens om 15.30 uur en om 22.00 uur kwam de monteur met een nieuwe acculader.

Zaterdag, weer van alles wat, gelukkig iedereen op tijd wakker en klaar en opgeladen, gelukkig maar 25 km. Er is veel 'wild' (2 konijnen en 3 fazanten) te zien, in ieder geval meer dan we de hele week gezien hebben. Jammer dat er 62 personen meefietsen.

Hoe voelt dat eigenlijk, om tegen de wind in te fietsen, we weten het niet, maar het is toch positief ervaren, de 4 dagen fietsen met een route die helemaal uitgepijld was en in een geplastificeerde routekaart zat, maar voor een zonnige zomer is het aan te bevelen.





Arie Thijs en Theo

### **Kerstworkshop 'sneeuwpoppen maken'**

Op 14 december hebben we weer onze traditionele kerstworkshop in het ISV gebouw. Het werkstuk van vorig jaar kerst staat bij mij nog te pronken.... een bewijs temeer dat de tijd vliegt.

Janneke is weer onze bevlogen begeleidster van de workshop en we genieten... Ik denk dat ik namens iedereen spreek als ik zeg dat het gemaakte werkstuk de maker/ maakster met trots vervulde. Menigeen was verbaasd over zichzelf. 'Hoe kan dat nou, ik ben helemaal niet creatief'.

Er wordt die middag een gemêleerd gezelschap sneeuwpoppen gemaakt. Bij de één zijn de ogen van de sneeuwpop rood, bij de ander groen. Bij de één is de kop klein, bij de ander lijkt het Barbapapa wel. De ene sneeuwpop heeft een hele grote muts op, terwijl de ander een klein mutsje op heeft. Het lijken net mensen.



Rijst, een paar sokken, decoreerattributen, een goed knippende schaar en een lijmpistool. Janneke zorgt ervoor dat voor de veertien deelnemers de materialen aanwezig zijn. Iedereen maakt twee sneeuwpoppen. Het aantal mannen dat meedoet is met 100% gestegen. Was het vorig jaar alleen Stephan, dit jaar geeft ook Arie-Thijs acte de présence. Wat mij betreft is het niet 'Gouda bij kaarslicht' maar 'ISV met sneeuwpoppen'.



Het leuke aan de workshop is ook, dat er klaverjassers en sjoelers zijn, zwemmers en yogabeoefenaars. Een mooie middag van verbinding. Ineke is er, maar ook Regina, Hilde, Elly, Sandra (ik noem niet alle namen).... Gewoon gezellig. Yvonne verzorgt de catering en de koffie, thee en chocomelk gaan erin als koek! Janneke belooft dat we met Pasen weer een workshop gaan volgen. Eén van de deelnemers zei het zo: 'Jammer, dat we klaar zijn, volgende week weer wat mij betreft.'

*Anja van der Stok*







## RECEPTEN

*Beste sportvrienden,*

*Hierbij de rubriek 'Recepten'. Mede veroorzaakt door de lekkere baksels van Ellen uit Kontakt van december 2015 willen we deze receptenrubriek toevoegen aan dit blad. Van de dames Ellen Roodzand en Anja Stolwijk kreeg de redactie een aantal heerlijke recepten toegestuurd. Het is de bedoeling dat u, als u een lekker recept hebt, dit doorgeeft aan de redactie. Het kan uw lievelingsrecept zijn, of dat u iemand weet met een lekker recept en dat doorgeeft. Het mag van alles zijn, van voorgerecht tot nagerecht en van gebak en cake tot taart.*

*Een recept, natuurlijk voor de kerst; Met restjes is een heerlijk luchtig recept te maken wat u als aanvulling bij het ontbijt of de lunch kunt eten.*

### Ingrediënten

- 6 sneetjes brioche brood of ander zoet brood/ kerststol
- 1 pot kersen a 350 gr
- 250 ml kokosmelk
- 2 eieren
- 1 eetlepel suiker
- 2 eetlepels geraspte kokos
- Boter om in te vetten

### Materialen

- 6 Ovenschaaltjes

### Bereiding

Verwarm de oven op 180 graden. Vet de ovenschaaltjes in met een beetje boter. Klop de eieren los met de kokosmelk en suiker. Snijd de sneetjes brood in blokjes. Doe de blokjes brood samen met de kersen in de vormpjes. Giet het eiermengsel er over en bestrooi met kokos. Bak de broodpudding 20 minuten in de oven. Serveer ze warm.







## Wij feliciteren

### Januari

2-jan Lex Lakerveld  
2-jan Leo van Eck  
4-jan Daniël Widera  
5-jan Peter Both  
5-jan Jan van Hell  
16-jan Janneke Priem  
17-jan Barbara Monkel  
19-jan Wendy Ho-A-Sjoe  
20-jan Femke de Caluwé  
20-jan Kari Gaspar  
23-jan Riet Jongeneel  
26-jan Hans Kroon  
26-jan Ru Klein  
30-jan Onno Verhoef

### Maart

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

### Februari

1-feb Peter Annotee  
4-feb Arie Thijs de Rek  
7-feb Mini de Vos-Nijhuis  
10-feb Koos Baan  
11-feb Wilma Aantjes-Steenbergen  
11-feb Stephan Graalman  
11-feb Aimen Benhadou  
14-feb Piet den Brok  
15-feb Saskia Kwaaitaal  
18-feb Jan van Leeuwen  
19-feb Ria IJzerman  
19-feb Jantine Kaars  
20-feb Roben-Jan Willems  
21-feb Anja Stolwijk  
23-feb Mitchel de Rooij  
Janneke Mulder-  
25-feb Groenendijk  
26-feb Hilde Verhagen

Van Harte gefeliciteerd.



## Geboorte



### Geboren Matz

Op 4 november om 10:52

Zoon van Femke de Caluwé en Gertjan Steenland.

Van harte gefeliciteerd.

## Agenda

Wanneer starten we in het nieuwe jaar?

Woensdag 3 januari	Tafeltennis 50+
Zaterdag 6 januari	Zwemmen jeugd en volwassenen
Maandag 8 januari	Tafeltennis training
Dinsdag 9 januari	CVA sport en spel
Woensdag 10 januari	Badminton training
Donderdag 11 januari	Yoga

Bekijk de actuele agenda rondom de feestdagen op [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl)

## Facebook

Het is u vast startpagina vindt u onze ISV Facebook 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.



opgevallen! Op onze website [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl) onderaan de het Facebook logo. Door hier op te klikken komt u terecht op pagina. Als u geen lid bent van Facebook kunt u alleen lezen wat

De redactie



## Leden administratie

### De ISV basis contributie voor 2017 is:

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

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

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

~~~~

### De ISV basis contributie voor 2018 wordt:

|                  |          |                               |      |
|------------------|----------|-------------------------------|------|
| Volwassenen      | € 126,00 | Zwemtoeslag                   | € 21 |
| Jeugd            | € 100,00 | Bartoeslag voor TT competitie | € 21 |
| Extra sport      | € 21,00  |                               |      |
| NTTB contributie | € 60,00  | *                             |      |

\*- Verhoging door de NTTB (Nederlandse Tafeltennis Bond) vastgesteld voor 2018.

- Basiscontributie € 4,75 per kwartaal is € 19,00 per jaar
- Competitietoeslag € 25,50 per half jaar is € 51,00 per jaar.
- Samen is dat € 70,00 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 21 Euro per jaar?**

~~~~



**Nieuwe leden:**

Yoga: Wil Rook

Zwemmen: Thijmen Rolvink (jeugd)  
Oona van den Brug (jeugd)  
Marieke Hoogmoed  
Wil van Suijlekom  
Klári Gáspár (vrijwilligster)

Tafeltennis: Jantien van Dijk (recreatie)

Hartelijk welkom en veel plezier bij uw ISV vereniging en yoga clubje.



## Puzzel 11

Veel plezier met het oplossen van de kerstpuzzel.

maat- schappij			helpen						
vlakte- maat				verstand					
op- schepper									
dieren- verblijf- plaats					bid (Latijn)		gemeente in Gelder- land		
belas- tingdes- kundige	oosterse gods- dienst		bar	zeewier		ingelegd geld		scherp kijken	
				vocht- deeltje					
behoefte persoon		bedrijf	slinger- plant						
bep. hoe- veelheid				rijstwijjn					
locatie					agave- vezels		lichtbron		
Bijbelse figuur				niet meer levend					
vrouwen- versier- der									
konings- staf		komaan!		opvang- huis	na dato	zoogdier	voortgezet onderwijs (afk.)	periode voor kerst	



## Nawoord

December

Altijd in december dwalen mijn gedachten af naar mijn jeugd. Mooie herinneringen heb ik aan deze maand. De Sinterklaasavonden, de kerstdagen en als afsluiting de oud- en nieuwjaarsviering en natuurlijk niet te vergeten de kerstvakantie!

Menig kerstvakantie werd doorgebracht in Harlingen, bij mijn tante, oom, nichtje en twee neven. Mijn oom bespeelde het orgel in de hervormde kerk en op kerstavond mocht ik mee en tijdens de dienst naast hem op het orgelbankje zitten om op zijn aanwijzingen een muziekblad om te slaan of een register open te trekken of in te duwen. Erg spannend en een hele verantwoording zo voelde ik dat.

Eén oudejaarsavond zal ik niet gauw vergeten. We waren nog jong, ongeveer zeven of acht jaar en mochten "helemaal" tot twaalfuur opblijven. Maar er moest wel 's middags na het warme eten geslapen worden om de verloren uren 's avonds in te halen en zo geschiedde. Maar van slapen kwam niet veel gezien de spannende vooruitzichten.

Eindelijk 's avonds, na vele spelletjes "ringspel" – een Friese traditie - werd het dan twaalf uur, toch een hele ruk, omdat we ook nog een uurtje stil moesten zijn omdat de volwassenen naar Wim Kan op de radio wilden luisteren. Televisie was er nog niet. De oliebollen kwamen al lang de spreekwoordelijke oren uit en stiekem wilden we eigenlijk wel naar bed.

Ja hoor, daar sloeg de klok in de huiskamer twaalf uur, de champagne werd ingeschonken – wij kregen appelsap in een wijnglas – en de Nieuwjaars gelukwensen gingen rond.

Tollend van de slaap konden we eindelijk naar bed waar we na een klein uurtje wakker werden van luide vuurwerkknallen en het gebeier van de kerkklokken. Veel aandacht werd hier niet aan besteed moe als we waren en we vielen weer snel in slaap.

Pas vele jaren later werd ons verteld dat mijn tante de klok een uurtje vooruit had gezet, om samen met de volwassenen op een rustige en voor haar gepaste wijze het oude jaar uit te zitten.

Ik wens u een mooie kerst en (h)eerlijke oudejaarsviering,

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 twee jaar zijn wij op donderdag van 16:00 tot 17:00 uur yoga aan het beoefenen in onze **ISV** accommodatie. 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!

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 tweeweg gebracht door juist ademen, iets waar in de yogalessen veel aandacht aan wordt besteed.

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

## Zwemmen



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

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

## Overige

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

## Verhuur accommodatie

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

## Nieuwsgierig geworden?

Kijk voor verdere informatie, agenda en contactpersonen op onze website [www.isvgouda.nl](http://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) 2804 RS Gouda, T. 0182-537726

**Postadres: postbus 669, 2800 AR Gouda**



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

## AANMELDINGSFORMULIER ISV

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

Pasfoto  
voorzien van naam  
meezenden a.u.b.

Was u reeds 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** wedstrijd / recreatie \*

☐ **CVA** sport en spel

☐ **Rolstoeldansen** wedstrijd/ recreatie \*

☐ **Tafeltennis** wedstrijd. / recreatie \*

☐ **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