



**ISV GOUDA**

**Vereniging voor aangepast sporten**

# KONTAKT

**37<sup>e</sup> jaargang nr. 1, maart 2019**

**Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten**

**ISV Gouda & Omstreken**

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

Voorzitter	Martin Haighton	06-24693781
Secretaris	Vacant	
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
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	Levi de Rooij	06-82476875
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Tafeltennis	Peter Annotee	0182-378106 / 06-51823693
		of 06-12294216
Zwemmen en Yoga	Stephan Graalman	0182-581956 / 06-83551744

**Instructeurs / trainers:**

Badminton	Levi de Rooij	06-82476875
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Tafeltennis	Vacant	
Yoga	Carolien Tuijthof	06 87442078
Zwemmen	Team FysioVisiq	0182-533833

**Bestuur Stichting Klubhuis ISV:**

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

**Barcommissie****Telefoon:**

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

Beheerder;  
Stephan Graalman 0182-581956

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

## OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

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

Badminton	donderdag	19:00 - 21:00
CVA	dinsdag	18:00 - 19:00
Kaarten en sjoelen	vrijdag (1x 14 dagen)	20:00 - 23:00
Tafeltennis	maandag	19:30 - 23:00
	woensdag	09:00 - 11:00 50+
	vrijdag (1x 14 dagen)	19:30 - 23:00
StoelenYoga	donderdag	16:00 - 17:00

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

Zwemmen	zaterdag	Junioren 09:15 - 10:15
		Senioren 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 juni nummer dient uiterlijk 25 juni 2019 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
Agenda ALV 2019	pag. 6
Verslag ALV 2018	pag. 7
VriendenLoterij	pag. 9
FaceBook	pag. 9
Vrijwilligersdag 2019	pag. 10
Paasworkshop	pag. 11
Van de sportsecties	pag. 11
Zwemmen	pag. 11
Yoga	pag. 13
CVA Sport en Spel	pag. 14
Ontspanning	pag. 14
Bericht van Martin en Lenie	pag. 15
Van de leden voor de leden	pag. 16
Geef de pen door	pag. 16
Gehandicapten P	pag. 17
Recepten	pag. 17
Puzzel 16	pag. 18
Ledenadministratie	pag. 18
Wij feliciteren	pag. 19
Agenda	pag. 19
Nieuwe leden	pag. 19
Nawoord	pag. 20
Wie we zijn en wat we doen	pag. 21
Aanmeldingsformulier	pag. 24

## Voorwoord



Soms duren dingen langer dan je zou verwachten. Zo ondervonden ook onze Martin en Leny, die in de zomer 2017 aankondigden om de organisatie van kaarten en sjoelen over te dragen, omdat zij gingen verhuizen naar Posterholt.

Zo bleven zij deelnemen aan het klaverjassen, uitziend naar hun daadwerkelijke verhuizing. Uiteindelijk zijn zij dit voorjaar verhuisd, bijna twee jaar later en wil ik hen namens het bestuur nogmaals bedanken voor al hun inzet en inspanningen.

Zo zie je maar dat het loont om geduld te hebben voor iets moois, dat soms meer tijd en energie vraagt dan je had gepland.

Zo gaat dat ook in het sporten. Soms zijn er periodes die wat minder gaan, maar zolang je blijft doorzetten komt het resultaat er uiteindelijk vaak toch. Of je nou deelneemt aan CVA, zwemmen, tafeltennis, yoga, klaverjassen of sjoelen het draagt allemaal bij aan een beter resultaat. Zowel fysiek als mentaal, welke onlosmakelijk aan elkaar zijn verbonden. Omgaan met teleurstelling, plezier, verlies en winst, maakt dat je sterker als persoon kan onderscheiden. Daarnaast motiveert het je ook om je doelen verder te verleggen. Daarvoor hebben we gelukkig goede ondersteuning van begeleiders en vrijwilligers. Dus als je als sporter even een

mindere periode hebt, bespreek dit gerust met hen, zodat zij je beter kunnen helpen om die periode te overwinnen. Het gaat ons tenslotte niet alleen om de fysieke inspanning maar ook om het plezier en groei.

Bij regelmaat word ik geïnformeerd over de gang van zaken binnen de sportsecties. Het doet mij goed om te vernemen dat het eigenlijk heel goed gaat met onze vereniging. Zo zijn wij ook steeds beter in beeld binnen de regio. Dat vraagt ook om meer uitdraging en belangenbehartiging. Ik roep dan ook op om bij jezelf na te gaan of je de vereniging in dat PR-deel kan en wil ondersteunen. Dan gaan we graag het gesprek met je aan.

Dit jaar loop ik voor de 8e keer de 4Daagse van Nijmegen. Dat vraagt wat voorbereiding, zoals goede schoenen, trainen, maar ook kleding. Dit jaar zal ik het shirt van de ISV dragen voor de herkenbaarheid om daarmee symbool te staan voor onze kracht als vereniging. Ik zal het uiterste doen om ook dit jaar de 160 kilometer uit te lopen.

Jullie voorzitter,

Martin

## **Van de redactie**

Het is de derde maand van 2019 en er wordt volop gesport bij onze vereniging. Het voorjaar kondigde zeer al vroeg aan en menig winterjas werd verruild voor een wat luchtiger exemplaar. Zelfs korte broeken werden er al gesignaleerd. Wat een heerlijke dagen hebben we gehad.

Maar ja, maart roert zijn staart en april moeten we nog even afwachten. Na zo verwent te zijn door jawel, alweer een 'record' op het gebied van temperatuurmetingen, toch nu maar terug naar de dikke winterjas.

In januari hebben we onze traditionele vrijwilligersdag gehouden die redelijk werd bezocht. In april zal er een paasworkshop plaatsvinden waarvan de uitnodiging in dit blad.

Hoe staan de sport secties ervoor?

De zwemmers doen het goed, inmiddels kan de wachtlijst voor de jeugd worden geschrapt (nu 18 leden) en voor de volwassenen staan er nog twee belangstellenden op de wachtlijst. Niet iedereen is altijd present van de in totaal 34 volwassen leden, waardoor er op de zaterdagochtend, goed gezwommen kan worden in het relatief kleine doelgroepenbad van 16 x 10 meter.

Bij de CVA sport en spel groep hebben we met ingang van het nieuwe jaar, afscheid moeten nemen van 3 leden. Met 15 leden is het nog altijd een gezellig samenzijn en wordt er fanatiek geoefend.

De stoelenyoga activiteit komt steeds meer in de belangstelling te staan en we mogen ons verheugen op een drietal nieuwe deelnemers.

De tafeltennissers hebben de voorjaarscompetitie er bijna opzitten, met in april nog een paar wedstrijden.

Bij de badmintonners wordt onder de nieuwe leiding van Levi de Rooij vooruitgang geboekt. Het ledenaantal is weliswaar nog gelijk gebleven maar er wordt veel gedaan aan training en techniek.

Op de ontspanningsavonden zijn er meestal minimaal 4 tafels klaverjassers en een vaste groep sjoelers waar te nemen. Ook wordt er regelmatig geschaakt. Heel gezellige avonden waarnaar uitgekeken wordt door de deelnemers.

Op maandag 15 april wordt onze jaarlijkse algemene leden vergadering gehouden. De agenda en het verslag van de AVL van 2018 vindt u in dit blad. Tevens hebben we 7 leden die dit jaar 12½ lid zijn van onze vereniging en die ter plaatse gehuldigd zullen worden.

Ons 'Nawoord' is ditmaal geschreven door Cynthia van der Winden, een nieuw lid bij onze zwemgroep waar we hopelijk nog veel van zullen horen.

Wat de onderhoudswerkzaamheden betreft kunnen we melden, dat de achterwand van het middelste toilet in de hal van de kantine opnieuw betegeld is. In de sportzaal zijn de bovenramen voorzien van nieuwe sluitingen. Doormiddel van een hendel op de muur zijn de ramen nu makkelijk te openen en te sluiten.

Wij wensen onze sporters, vrijwilligers en belangstellenden veel leesplezier.

*De redactie*

## **Van het bestuur**

### **Agenda ALGEMENE LEDENVERGADERING Maandag 15 april 2019**

#### **Aan de leden van de I.S.V.**

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

**Maandag 15 April 2019, aanvang 20.00 uur (zaal open 19.30 uur)**

1. Opening door de voorzitter.
2. Mededelingen.
3. Bestuurswijzigingen.
4. Ingekomen stukken.
5. Vaststelling verslagen van de ALV van 26 maart 2018.
6. Financieel verslag
  - Jaarrekening 2018.
  - bevindingen van de kascommissie
  - bespreking van de jaarrekening
  - Begroting 2019.
7. Verkiezing van twee nieuwe leden van de kascommissie. (*Kandidaten gelieve zich te melden bij de secretaris*)
8. Ledencontributie per 1 januari 2020.
9. Jubilarissen 2019.
10. Hoe is de stand van zaken van de vereniging, en wat biedt de toekomst.
11. Mededelingen vanuit het stichtingsbestuur. Benoeming Tjerk van Nieuwenborg als Stichtingsvoorzitter.
12. Rondvraag.
13. Eventuele besluitvorming.
14. Sluiting (*gestreefd wordt uiterlijk 21.00 uur*) met borrel na.

Wij rekenen op uw komst.

Met vriendelijke groet.  
Stephan Graalman (secretaris)

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

## **NOTULEN ALGEMENE LEDENVERGADERING VAN 26 maart 2018**

Aanwezig bestuur: Koos Baan, Martin Haighton en Stephan Graalman.

Afgemeld hebben zich de volgende leden: Anja Stolwijk, Peter Veth, Dick Mos, Menno Baan en Bep Bakkers.

Aanwezig zijn 17 leden.

1. De vice-voorzitter Koos Baan opent de vergadering om 20.10 uur. Hij heet de aanwezigen hartelijk welkom en is verheugd door de ruime opkomst.

### **2. Mededelingen.**

Er zijn geen mededelingen vanuit de aanwezige leden.

### **3. Bestuurswijzigingen, benoeming voorzitter en oproep secretaris.**

De interim-voorzitter Martin Haighton wordt voorgesteld door Koos Baan en Koos geeft hem het woord.

Martin heeft nu een half jaar meegedraaid en is onder de indruk geraakt van het enthousiasme waarmee het team en de leden zich profileren binnen de vereniging. Dit was dan ook doorslaggevend voor zijn positieve beslissing om onze nieuwe voorzitter te worden.

Koos Baan bedankt Peter Annotee voor zijn bemiddeling in dezen.

Er wordt gestemd en alle 17 leden stemmen unaniem voor. Martin wordt gefeliciteerd met zijn benoeming.

Er wordt gevraagd wie van de aanwezigen zich als secretaris wil opgeven, of wie bij vrienden en familie wil informeren voor deze taak. Peter Annotee vraagt wat het secretariaat inhoudt. Stephan noemt de belangrijkste taken op zoals, notuleren, agenda's opstellen en aanwezig zijn bij besprekingen van vereniging en stichting. Martin zal worden ingeschreven bij de Kamer van koophandel door Stephan.

### **4. Ingekomen stukken.**

Stephan leest de namen voor van de leden die zich hebben afgemeld voor deze vergadering.

### **5. Notulen vergadering 27 mei 2017**

Er zijn geen opmerkingen of correcties, dus worden de notulen van 2017 goedgekeurd met dank aan de waarnemend secretaris.

### **6. Financieel verslag.**

#### Jaarrekening 2017

Er zijn geen vragen of opmerkingen over de jaarrekening.

#### Bevindingen van de kascommissie

De kascommissie heeft de jaarrekening gecontroleerd en in orde bevonden. De brief wordt voorgelezen. Zij stelt voor de penningmeester te dechargeren, wat wordt aangenomen door de leden.

#### Begroting 2018 van de vereniging en Stichting

Bij de bespreking over de jaarrekening worden geen opmerkingen gemaakt of vragen gesteld. De begroting wordt goedgekeurd.

### **7. Benoeming nieuwe kascommissie.**

De heren Henk Polhuijs en Peter Annotee hebben zich gemeld voor de kascommissie. Dit wordt met algemene stemmen aangenomen.

### **8. Ledencontributie 2019**

Per 1 januari 2019 zal de contributie verhoogd worden met een bedrag volgens indexering. Dit zal ongeveer 1 a 2 % zijn.



## 9. Jubilarissen

Stephan licht toe, dat er anders dan in 2017, dit jaar geen jubilarissen zijn. Op de algemene ledenvergadering van 2019 zullen er weer een aantal leden zijn die hun twaalf en een half jaar lidmaatschap hopen te vieren.

## 10. Stand van zaken van de vereniging en wat biedt de toekomst.

Het aantal leden neemt heel langzaam toe. De zwemmers vertegenwoordigen de meeste leden.

Helaas is het rolstoeldansen met ingang van 1 januari dit jaar beëindigd wegens gebrek aan voldoende leden.

Er wordt een opmerking gemaakt om in het clubhuis de Sinterklaasviering te houden om zo de zwemjeugd en ouders naar ons clubhuis te krijgen.

Martin vertelt dat hij bij een bijeenkomst van SPORT.GOUDA is geweest (in het oude stadhuis op de markt) waar geen toegang was voor mensen gebonden aan een rolstoel. Inhakend hierop heeft SPORT.GOUDA besloten om een volgende bijeenkomst in onze accommodatie te houden. Dit heeft geresulteerd in de Kickoff (Sport en spel in het sociale domein) en deze werd bezocht door 20 verschillende sociale instanties.

Opmerking van Koos; 'Onze voorzitter heeft goed werk verricht in zijn stageperiode' We proberen in het najaar weer een sport en spel ochtend te organiseren, vorig jaar was dat een succes met 3 zaterdagochtenden.

## 11. Mededelingen vanuit het Stichtingsbestuur

Koos geeft het woord aan Ad de Kort, verantwoordelijk voor de bouwkundige staat van onze accommodatie.

Ad vertelt dat door een prachtige schenking al het achterstallige onderhoud kan worden aangepakt.

Ad somt een lange lijst op waaronder o.a.; Dak kantine, tegelwerk invalidentoilet, plafond kantine, sluitwerk ramen sportzaal, renovatie meterkast sportzaal en ophogen parkeerplaats in 2019.

## 12. Rondvraag.

**Vraag:** Zonnepanelen op het dak? **Antwoord:** Gezien de dakconstructie en isolatie hiervan is het dak niet geschikt voor zonnepanelen. **Vraag:** Jumbo actie ? **Antwoord:** Geen informatie over gekregen. **Opmerking:** Als een actie bekend is bij de leden, geef het door aan het bestuur.

**Lex:** Wij hebben ooit ingeschreven voor een actie (winkelcentrum Bloemendaal) maar zijn niet gekozen. **Opmerking:** Complimenten voor de vernieuwde inrichting van het clubhuis en het onderhoud in het algemeen. **Opmerking:** Leden misschien meer via WhatsApp benaderen voor aankondigingen.

## 13. Eventuele besluitvorming.

De volgende algemene ledenvergadering wordt door Martin Haighton voorgezeten.

## 14. Sluiting.

De vergadering wordt om ongeveer 20:50 gesloten. Het bestuur biedt alle aanwezigen een drankje van de bar aan.

## VriendenLoterij

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

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



Dankzij uw deelname bedroegen de totale inkomsten van de VriendenLoterij in 2017 ruim € 117 miljoen. Hiervan geeft de loterij 50%, te weten ruim € 58,9 miljoen, aan goede doelen, clubs en verenigingen die zich richten op gezondheid en welzijn van mensen. Bij de VriendenLoterij heeft u de mogelijkheid om zelf te kiezen voor welk 'goed doel' u meespeelt. Van uw lot gaat dan de helft direct naar dit doel.

## Clubs, Verenigingen en Stichtingen

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

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

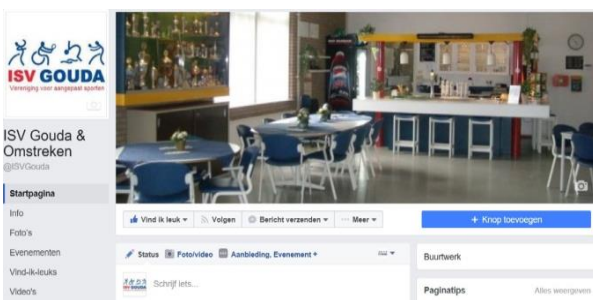
Een directe link naar de 'VriendenLoterij' vindt u op onze website [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl).

*Dus steun ons!*

## Facebook

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

De redactie



## Vrijwilligersdag ISV



Zaterdag 26 januari: Vrijwilligersetentje!

Het jaarlijkse vrijwilligersetentje: de vrijwilligers in het zonnetje gezet! ... en dat gewoon in de winter. Er was weer veel belangstelling: bekende gezichten, niet allemaal. We werden verwelkomd door Koos Baan, die ons uiteraard allemaal weer bedankte voor onze inzet: dankzij al deze mensen is het wat gemakkelijker een tent als de ISV te runnen. Hij gaf daarna het woord aan Tjerk Nieuwenborg, die hij ons voorstelde als de nieuwe voorzitter (nomen est omen!) van de Stichting ISV. Ook hij bedankt ons. Daarna was het eten geblazen: lekkere Hollandse stamppotten, wellicht werd hier ingehaakt op de actuele identiteitsdiscussie, laten we zeggen dat er 'n traditie hooggehouden werd. Er was ook aan de enkele vegetariër gedacht: voor hem – ik mag uit privacyoverwegingen geen naam noemen, maar laten we hem even Daan J. noemen- was er een lekkere kaashap bij de stamppot. Later liep het voor hem uit op een pijnlijk incident: hij kreeg van een vriendelijke medevrijwilligster jus bij zijn stamppot aangeboden en accepteerde die zonder nadenken. Pas bij het eten realiseerde hij zich dat 't een vleesjus moest zijn. Hij wilde zich niet laten kennen en heeft het toch opgegeten. Volgens de laatste berichten is hij geroyeerd door de Vegetariërsbond!

Terug naar de gezelligheid: ik sprak diverse oude bekenden -uit p.o. geen namen- en in de CVA-zaal werd nog driftig getafeltenist. Leuk om elkaar zo weer eens te ontmoeten! Zo bleef het nog lang gezellig...

Ad Jansen

## Paasworkshop



Op donderdagmiddag 18 april is er in ons clubhuis een Paasworkshop. We beginnen om halftwee en proberen om halfvier klaar te zijn. De kosten zijn ongeveer € 10. Wilt u zelf een aardappelschilmesje meebrengen?

Er is ruimte voor maximaal 16 deelnemers, dus wilt u meedoen dan kunt u zich voor 7 april opgeven via de mail bij: [lex.lakerveld@hetnet.nl](mailto:lex.lakerveld@hetnet.nl) of telefonisch: 06 51048553

Hiernaast op de foto ziet u alvast hoe uw werkstuk er uit kan gaan zien. Groetjes van Yvon.

## Van de sportsecties

### Zwemmen

De winter hebben we alweer achter ons gelaten. Van een Elfstedentocht was er geen sprake, maar toch was het ijs op diverse plaatsen zo dik dat er geschaatst kon worden. In Haaksbergen werd er op 21 januari jl. zelfs een marathon op natuurijs geschaatst. Nog geen 5 weken later (25 -26 februari) zie je zelfs mensen in korte broek lopen, draaien ijssalons overuren en lijkt het wel of de zomer is begonnen en we de lente hebben overgeslagen. Maar als we om ons heen kijken zien we de narcissen, krokussen en blauwe druifjes ons vertellen dat er toch nog een lente is. Op het moment dat ik dit schrijf hoor ik de wind gieren rondom het huis en komt met grote regelmaat de regen met bakken naar beneden en heb ik een herfstgevoel. Voor de zoveelste keer ben ik zojuist weer drijfnat thuisgekomen. Drijfnat is ook ons zwemwater op de zaterdagochtenden. We zijn alweer de 3<sup>e</sup> maand van het jaar binnen gezwommen.

Bij de jeugd hebben we afscheid genomen van Alicia en Angelo. Daartegenover staat dat we ook weer 3 nieuwe zwemmers hebben mogen verwelkomen. Coen, Hugo en Salim. We hopen dat jullie het snel naar jullie zin hebben op onze vereniging.



Een trotste Myrthe

Twee jongedames hebben na de kerst hun zwemdiploma 'Kikker Goud' gehaald. Myrthe op 12 januari 2019 en Inky op 15 maart 2019. Meiden jullie hebben superhard hiervoor gewerkt en terecht jullie diploma gehaald. Van harte gefeliciteerd. Jullie mogen trots op jezelf zijn. Overigens zijn we ook trots op jullie begeleiders (voor Myrthe vaak haar zus en voor Inky haar moeder) die er toch steeds maar weer waren en jullie heel goed hebben geholpen.



En een trotste Inky.



Het laatste kwartiertje van het eerste uur is het spelen en de foto hieronder laat zien dat dit



altijd gewaardeerd wordt om even te ontspannen na het harde werken. De opkomst van het tweede uur varieert altijd. Soms heel druk dan weer wat rustiger. In een groot deel van het zwembad wordt heel relaxed gezwommen en is er aan de kant ruimte voor een 'social talk'.

In de afgezette baan gaat het er veel serieuzer aan toe. Geen relaxen, geen praatje, geen hangouderen, maar keihard zwemmen. Het laatste half uur is er aqua joggen onder de bezielende leiding van Sandra of Michelle. En als deze dames er niet zijn dan neemt Klari het voortouw en laatst, heeft zelfs Han dit gedaan, waarbij voor hem de input van de aanwezige aquajoggers van harte welkom was.



En na het zwemmen als alles weer netjes opgeruimd is en iedereen zich heeft aangekleed, praten diverse zwemmers nog even na in het restaurant van het zwembad onder het genot van een bakkie koffie, kopje thee of tosti.

Han Kampernan, mede namens Anja, Bas, Elize, Eveline, Jantien, Janneke, Klari, Michelle en Sandra.

P. S. Ouders/begeleiders van het eerste uur denken jullie nog even aan het volgende:

### Per app-afmelden

O ja voor de ouders van het eerste uur:

Wij zouden het fijn vinden, dat als uw kind een keer op zaterdag niet kan, (zo snel als u dat weet) dit aan ons door te geven. Wij werken vanuit de ISV met een groot aantal vrijwilligers.

Ook wij kunnen wel eens een keer niet, maar we proberen dan toch op volle sterkte aanwezig te zijn. En het gebeurt dan wel eens dat we wel voldoende vrijwilligers hebben die we op het laatste moment hebben opgeroepen, maar het aantal zwemmers blijft dan ver achter. Uw medewerking is hiervoor nodig. Wilt u uw telefoonnummer hiervoor gebruiken meldt u dan aan bij Stephan Graalman of Han Kamperman en geef uw telefoonnummers bij hen af. Han 06 27061452, Stephan 06 83551744. *Met dank.*



### Yoga



Beste mensen,

We zijn weer volop bezig met de leuke stoel yogalessen. Heeft u ook behoefte aan rust in uw hoofd, een stukje ontspanning, vermindering van pijnklachten en een verbetering van uw mobiliteit?

Kom dan een keer gratis met ons meedoen.

Iedere donderdag van 16.00 tot 17.00 uur.

Carolien Tuijthof



## CVA sport en spel



Eerder hebben we al aangegeven dat we ons binnen onze supergezellige sportgroep niet beperken tot het sporten met mensen die een CVA hebben gehad, maar dat ook mensen met andere aandoeningen in de neurologische hoek, zoals bijvoorbeeld MS, van harte welkom zijn. Dus ben je iemand of ken je iemand die graag in beweging komt/blijft op een gezellige en laagdrempelige manier, kom dan gerust eens meedoen.

In weer en WIND komen we ook het eerste kwartaal van het nieuwe jaar iedere dinsdag samen om gezellig bij te kletsen terwijl we proberen ook de andere delen van ons lichaam, buiten de mond, in beweging te krijgen. Door oefeningen, loopoefeningen en spelvormen proberen we onszelf fit de zomer in te krijgen. Er zijn deelnemers in onze groep die deze fitheid en het mooie weer gebruiken om bijvoorbeeld weer lekker buiten te werken/klussen, te fietsen, met de scootmobiel op pad te gaan en/of een terrasje te pakken.

We hopen dat er niemand wegwaait in deze herfstachtige tijd en dat we tot de zomervakantie in gezondheid kunnen blijven sporten.

Groetjes namens de CVA sport en spelgroep

Wilma en Sandra

## Ontspanning

De data voor het tweede kwartaal 2019.

1, 15 en 29 maart  
12, 26 april  
10, 24 mei  
7, 21 juni

Inschrijfgeld per avond: € 2,--.

Zoals u wellicht hebt opgemerkt, spelen we nu op de oneven weken van het jaar.

Zie ook de actuele agenda op onze website.

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@gmail.com](mailto:kojabaan@gmail.com)  
Menno: Tel. Nr. 06 44010131  
E-mail: [mennobaan@gmail.com](mailto:mennobaan@gmail.com)

Prettige en gezellige avonden gewenst van, *Menno en Koos Baan*.

### **Spelletjes?**

Eventuele andere spelletjes dan schaken sjoelen en kaarten?  
Bijvoorbeeld Scrabble of rummikub, enz. U bent van harte welkom.

### **Berichtje van Martin en Lenie**

Hallo Beste Klaverjassers en Sjoelers,

Allereerst hartelijk dank voor het fantastische boeket bloemen dat Leny en ik enkele dagen na onze verhuizing mochten ontvangen.

Ook hadden enkelen van jullie een leuke kaart gestuurd. Ook daarvoor hartelijk dank.

Het jaar 2017 stond in het teken van wachten op het afkomen van de vergunning voor de nieuwbouw in Posterholt.

En zoals jullie weten kwam die vergunning er nooit.

Begin 2018 konden we dan wel elders een nieuwe woning kopen. De fundering was net gelegd en het was de laatste woning die nog te koop was.

Eindelijk begon er zicht te komen. Bijna drie jaar nadat we het plan hadden opgevat om ooit eens de grote stad te gaan verlaten en ons elders te vestigen in een omgeving met gezonde lucht.

Dat vonden we dus aanvankelijk in Posterholt, maar nu dan uiteindelijk in Beegden. Een dorp van 1.800 inwoners gelegen ten zuidwesten van Roermond en omzoomd door de Maas, Maasplassen en aan de andere kant door de Beegderheide. Kortom: natuur in overvloed. De woning is de eerste woning van een hofje van zeven en staat aan de buitenkant van het dorp, dus we lopen zo de bossen in.

Op 24 januari was dan eindelijk de oplevering. De week daarna was spannend. Maandag de vloerbedekking, dinsdag de levering van de keuken die dan weer op woensdag werd geplaatst, Donderdag zelf het een en ander schoonmaken. Drie nachten in een B&B geslapen. In een kasteeltje van 400 jaar oud.

Op 5 februari was het dan zover. Er kwamen twee middelgrote verhuisauto's voorrijden en de vier mannen gingen als renpaarden aan de slag. Halverwege de middag bleek dat we toch meer inventaris hadden dan door de verhuizer was ingeschat. Geen probleem: collega's voor een derde auto bellen. OK. Wij dus maar alvast naar Limburg om te overnachten in de B&B.

Op 6 februari werd de inventaris van de twee auto's bezorgd. Ik had het wel een beetje benauwd want ze kwamen later dan was ingeschat. Donderdag de 7<sup>e</sup> kwam de derde auto. Op die dag was het weer erg druk: KPN kwam alles aansluiten en de elektricien kwam de lampen ophangen.

Maar wat was er niet? De raamstoffering. Het was dus open huis. En dat twee weken lang. Maar op 21 febr. dan toch.

Het stofferen van een trap is specialistenwerk. En de specialist kon pas op 28/2 en 1/3.

Maar het mooiste van alles was toch wel de logeerpartij van 5 t/m 17 maart van onze zoon en zijn vriendin uit Mexico.

Zo langzamerhand krijgen de spulletjes een plekje, maar het zal nog wel even duren voordat we zelf direct paraat hebben waar wij die plekjes hebben bedacht.

Er zijn nog de nodige verhuisdozen te gaan.



Wat ook nog te gaan is en waar we ons nu op richten: de tuin en terrasoverkapping of serre. O ja! De straat moet nog geasfalteerd worden. We hebben dus de nodige blubber voor en naast de woning gehad. Maar: het komt goed.

Wij wensen jullie nog vele gezellige kaart- en sjoelavonden  
Het ga jullie goed.

Mochten jullie eens in de buurt zijn: bel effe en als we thuis kunnen zijn staat de koffie klaar.  
Lenny en Martin van Brenen  
L: 06-53674011  
M: 06-12907721

Bijschrift bij foto: Nog één hindernis: de elektra-aansluiting van de aannemer opruimen.



## **Van de leden voor de leden**

### **Geef de pen door**

Het is zaterdagochtend 2.30 uur en ik kan nog niet slapen, ik moet een stukje schrijven van Gerard, een stuk van 30 bladzijden van Menno, van Bas een stukje over de Arietjes en van Stephan over "aan de kant" en ik kom er niet uit.  
Wat moet je over het zwemmen vertellen? Dat is heel anders dan CVA-gymnastiek, je doet een keer de schoolslag en dan een rugcrawl voor zover het er uitziet. En volgens Jan moet je het ook nog baan na baan doen ;-)

Van Stephan dacht ik, dat het "aan de kant" wel beetje makkelijker was, maar hoe gaat het als je tegenover de mannen (en vrouwen) de kant moet aanraken, ze staan allemaal in de weg.

De enige oplossing is hier om de lange kant te gebruiken als een koffiehoeke (misschien een idee?) en kan ik de korte kant rustig aan raken ;-)

Van Bas: in de Goudse Post was er een "Dijkhoffje" iets van een proefballonnetje maar zoiets is niet mogelijk, je moet hele banen doen ook als men zwemt zoals jij ;-)

Het is nu 5.00 uur en ik ben nog niet met de problemen klaar, ik hoop dat mijn vrouw niet te veel last van mijn schrijven heeft, anders heb ik een nieuw probleem.  
En toch, het stukje van Menno is opgelost, want hij mag volgende keer proberen 30 bladzijden vol te schrijven!

Arie Thijs de Rek.

## Gehandicapten P

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



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

## Recepten

### *Beste sportvrienden,*

*Hierbij de rubriek 'Recepten'. Mede veroorzaakt door de lekkere baksels van Ellen uit 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.*

*Van Ellen deze keer een heerlijk Paastoetje;*

### **Tiramisu met advocaat en kaneelsuiker (nagerecht. 25 min. 4 pers.)**

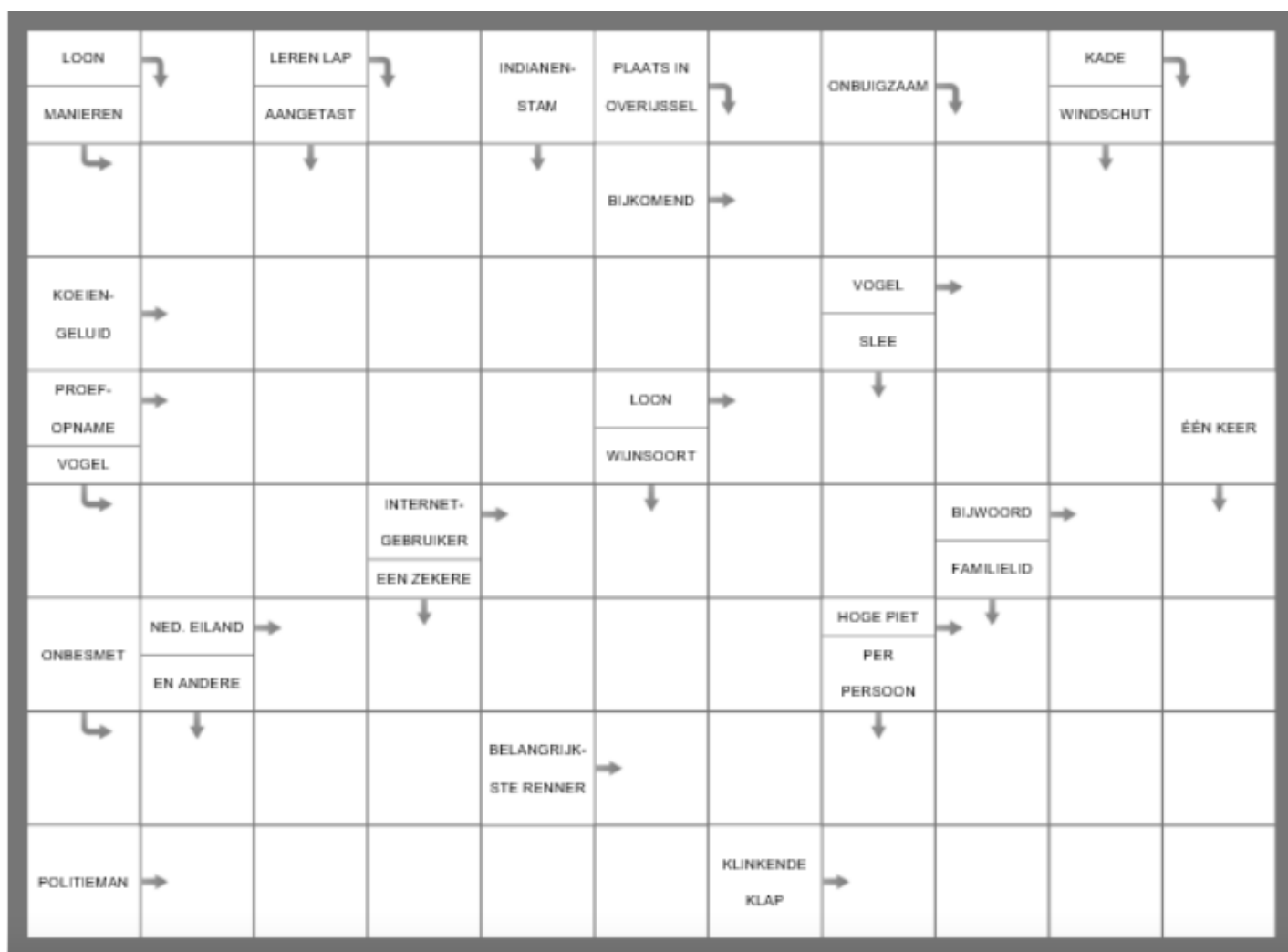
1 bekermascarpone (250 g), 100 ml slagroom + 4 el suiker + 1 zakje vanillesuiker + 16 lange vingers + 125 ml sterke (espresso)koffie + 8 el advocaat + 1 el kaneelsuiker (potje 175 g) + mixer + 4 glazen of coupes.

- 1- Klop met de mixer de mascarpone met de slagroom, suiker en vanillesuiker tot een dikke, romige crème.
- 2- Breek 6 lange vingers elk in 2-3 stukjes. Doop ze in de espresso en leg op de bodem van de 4 glazen of coupes. Schep er de helft van de mascarponecrème en de rest van de advocaat over.
- 3- Breek nogmaals 6 koekjes in stukjes. Doop ze in de espresso en leg ze op de advocaat. Verdeel er de rest van de mascarponecrème en de rest van de advocaat over. Bewaar de tiramisu afgedekt tot het serveren in de koelkast of serveer meteen.
- 4- Steek vlak voor het serveren de laatste 4 lange vingers in de tiramisu en bestrooi met de kaneelsuiker.

Voedingswaarde p.p 585 kcal, vet 36 g, waarvan verzadigd 4 g, koolhydraten 51 g, waarvan suikers 44 g, vezels 0g, eiwit 7g, zout 0,1 g.



## Puzzel 16



Tip! Print alleen deze pagina uit voor het invullen van de puzzel.

## Ledenadministratie

### De ISV-basis contributie voor 2019 is:

Volwassenen	€ 126,00	Zwemtoeslag	€ 25,00
Jeugd	€ 100,00	Bartoelag voor TT-competitie	€ 25,00
Extra sport	€ 25,00		
NTTB contributie	€ 61,00	*	

\*- Verhoging door de NTTB (Nederlandse Tafeltennis Bond) vastgesteld voor 2019.

- Basiscontributie € 4,75 per kwartaal is € 19,00 per jaar
- Competitietoeslag € 26 per half jaar is € 52,00 per jaar.
- Samen is dat € 71,00 per jaar. Wij nemen daarvan € 10,00 voor onze rekening.

**! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2019 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar!**

~~~~~

## Wij feliciteren

### maart

2-mrt Hamza Allaoui  
13-mrt Salim Bigirimana  
15-mrt Bep Bakkers  
17-mrt Frits Bakker  
24-mrt Ton Verbree  
26-mrt Gijs Ferwerda  
29-mrt Kees Hoogerbrug

### april

8-apr Thijmen de Vos  
10-apr Sandra Rutjens-Huibers  
13-apr Wil Rook  
13-apr Cornelia (Carolien) Tuijthof  
16-apr Selma Abid  
18-apr Oona van den Brug  
18-apr Eveline Kamperman  
28-apr Jantien van Dijk  
29-apr Lloyd Raghunath

### mei

1-mei Rosita Hofwijks  
2-mei Ineke Kooi  
4-mei Lesley Hakemulder  
6-mei Jonah Groeneweg  
8-mei Lisa Berding  
12-mei Frans Goudriaan  
13-mei Jan van der Linden  
23-mei Henny Wiltenburg-Jonkman  
25-mei Menno Baan  
26-mei Henk Polhuijs  
28-mei Elize Bakker  
28-mei Marieke Hoogmoed  
29-mei Ruud Bouma

Van harte gefeliciteerd!

Wist u dat u de verjaardagen ook kunt zien op onze website [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl)? Ga daarvoor naar 'AGENDA' en 'Verjaardagen'.

## Agenda

Voor de actuele agenda ga naar [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl) en 'AGENDA'.

## Nieuwe leden:

Zwemmen: Coen Balvers (jeugd)  
Salim Bigirimana (jeugd)  
Hugo van Tolstein (jeugd)  
Cynthia van der Winden

Yoga: Lili Koot  
Paula Christiaanse  
Hennie Baks

Hartelijk welkom en veel plezier bij uw ISV vereniging.

## Nawoord

Wat een eer dat ik meteen als nieuw lid van de vereniging een nawoord in het clubblad mag verzorgen.

Jullie vragen je natuurlijk af wie er in dit nawoord aan het woord is. Daarom stel ik mij eerst even voor. Ik ben Cynthia van der Winden, 25 jaar en als geboren Gouwenaar woon ik sinds begin 2018 in mijn eigen huisje in Gouda. Daarvoor heb ik nooit in Gouda zelf gewoond, maar het voelt wel als thuiskomen. In mijn dagelijks leven werk ik als projectondersteuner bij Rijkswaterstaat en op vrijwillige basis zet ik mij in voor de stichting 'Wij Staan Op!'. Over 'Wij Staan Op!' zal ik jullie op een later tijdstip nog wel meer vertellen (als ik daarvoor de kans krijg). 'Wij Staan Op!' zet zich namelijk in voor de rechten van personen met een handicap binnen Nederland.

De reden dat ik lid bij de ISV sport is dat ik door zuurstofgebrek bij mijn geboorte een hersenbeschadiging heb opgelopen en daardoor spastisch ben. In mijn leven heb ik al aan heel wat sporten proberen mee te doen. Toch was het altijd moeilijk om iets passends te vinden. Ik ben dan wel niet rolstoelafhankelijk, maar ben wel langzamer dan valide sporters en heb minder evenwicht en coördinatie. Vaak voelde ik mij dan ook een buitenbeentje. Ook een sport als rolstoelbasketbal bleek het niet te zijn, omdat de combinatie van rolstoel rijden en gooien een lastige was. Hoewel ik er de lol best van bleef inzien, was dit toch niet de sport waar ik op termijn mee zou willen doorgaan. Toch wilde ik graag blijven sporten, dus moest ik op zoek naar wat nieuws.

Een vriendin van mij vroeg of ik een keer mee ging naar het zwemmen bij de ISV. Zwemmen heb ik altijd al heel leuk gevonden, dus ik vond het een goed idee. Na de eerste keer was ik verkocht, want het is een gezellige groep mensen en er is professionele begeleiding. Dit maakt dat ik mij heel veilig voel. Daarnaast past het aanbod ook goed bij mijn handicap. In het tweede halfuur van de les doen we namelijk allemaal oefeningen die niet alleen goed zijn voor je conditie, maar ook nog voor je evenwicht en motoriek.

Al met al ben is dus heel blij dat ik de stap naar de ISV gemaakt heb en ik hoop nog lang lid te blijven. Ik voel me er thuis. Tijdens het sporten ben ik eindelijk niet meer het buitenbeentje. In het water valt een handicap helemaal niet op en is iedereen gelijk. Dat is voor mij een heerlijke basis om te sporten.

Cynthia

### Wie zijn wij?

ISV? Vereniging voor aangepast sporten en gezelligheid!

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

### Wat bieden wij?

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

## 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.

## StoelenYoga



Al drie 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 of lid worden. 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 tweegebracht 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>    |  |
|                       |  |

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

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