



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

39^e jaargang nr., 1 maart 2021

Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten

ISV Gouda & Omstreken

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

Voorzitter	Martin Haighton	06-24693781
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Secretaris	Stephan Graalman (waarnemend secretaris)	0182-581956
Lid	Tom Zoutendijk	

Ledenadministratie:	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	Vacant	
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Tafeltennis	Peter Annotee	0182-378106 / 06-51823693
		of 06-12294216
Zwemmen en Stoelgym	Stephan Graalman	0182-581956 / 06-83551744

Instructeurs / trainers:

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

Bestuur Stichting Klubhuis ISV:

Voorzitter	Tjerk van Nieuwenborg	0182-551187
Secretaris	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	06-11347361

PR & Redactie clubblad "Kontakt"

Anja van der Stok 0182-522614
Ad Jansen 0182-533081
Stephan Graalman 0182-581956

Website: www.isvgouda.nl

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

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

OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

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

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

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

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



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

Kopij voor het clubblad inzenden naar:

Stephan Graalman: ledenadministratie@isvgouda.nl

De kopij voor het maart nummer dient uiterlijk 25 maart 2021 te zijn aangeleverd.



Post- en bezoekadres

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

Inhoud

Voorwoord	pag. 4
Van de redactie	pag. 5
Van het bestuur	pag. 7
VriendenLoterij	pag. 11
Facebook	pag. 12
Van de sportsecties	pag. 12
Tafeltennis	pag. 12
Zwemmen	pag. 14
Stoelengym	pag. 15
CVA Sport en Spel	pag. 17
Badminton	pag. 18
Ontspanning	pag. 19
Van de leden voor de leden	pag. 19
Geef de pen door	pag. 20
Gehandicapten P	pag. 20
Recepten	pag. 20
Puzzel 22	pag. 23
Ledenadministratie	pag. 24
Wij feliciteren	pag. 25
Agenda	pag. 25
Nawoord	pag. 26
Wie we zijn en wat we doen	pag. 27
Aanmeldingsformulier	pag. 30

Voorwoord

Beste leden, vrijwilligers en belangstellenden,



Sporten is een belangrijk goed. Omwille van ontspanning, samenzijn en uitdaging. Dat laatste brengt mij bij het volgende. Zoals wellicht sommige bekend onder de leden ben ik begaan met Bibian Mentel en haar partner Edwin Spee. Mijn bewondering ging altijd al uit naar hoe zij in het leven staan. Denk in uitdaging en plezier, in plaats van beperking, hoe lastig dat soms is.

Ik nodig eenieder dan ook uit, met name nu nog genomen haar gezondheid, om haar www.mentenlityfoundation.org te bezoeken, om te zien waar ze voor blijft strijden. Die blijheid, lach en positiviteit wil ik naar jullie overbrengen. Ondanks wellicht de beperkingen in je leven en tegenslagen.

Het is een vervelende tijd met maatregelen die al mijn sporters belemmert, hetgeen ik echt betreurt. Maar ook ik hoop dat we elkaar per 1 juli elkaar weer kunnen zien om samen veilig te sporten.

Er wordt gewacht op het begeleid zwemmen, om dat weer door te laten gaan. Eerst voor de jeugd. Binnensporten bij ISV zal waarschijnlijk wat langer op zich laten wachten.

Wat overigens wel gewoon doorgaat, is het onderhoud van het gebouw, intern en extern, waarvoor ik de betrokkenen zeer erkentelijk ben.

Op digitale afstand van de leden moet ik erkennen dat het lastig is om erkenning te geven aan eenieder die wat heeft bereikt, van mijn kant.

Een diploma halen, gebouw onderhoud, of initiatief, terwijl dat allemaal gewoon doorging. Mijn excuus ervoor in deze rare Coronatijd.

Laten we vooruitkijken en hopen dat het snel goed komt. Zodat we veilig divers kunnen sporten, een kaartje leggen en sjoelen.

Martin

Van de redactie

Maart, het eerste kwartaal van 2021 is bijna voorbij. In februari werden we nog verrast met een onverwachtse winterweek. Een mooie afleiding van de corona pandemie. Wat zag het zag het er prachtig uit, dat winterse sneeuwlandschap, waarbij de schaatsliefhebbers ook nog hun hart konden ophalen.

Precies een week later, was de sneeuw en het ijs verdwenen en werden we verwend met vroeg voorjaarsweer. In menig tuin of op balkon werd er uit de wind van de zon genoten.

Met de avondklok en een verlengde lockdown, is er helaas nog geen sprake van binnensporten en blijft de deur van onze ISV-accommodatie gesloten. Niet dat er niet gewerkt wordt in en aan ons clubhuis, jazer, de buitenboel is geschilderd en binnen wordt het materialenhok van de gymzaal opgeruimd en opgeknapt. Er zijn nieuwe toestellen en materialen besteld en afgeleverd voor in de gymzaal. In de hal, toiletten, kantine en de keuken ligt een nieuwe vloer en er hangen gordijnen voor de ramen aan de straatkanten.

Het gebouw is er klaar voor om u weer te kunnen verwelkomen, maar wanneer dat gaat gebeuren weten we op dit moment van schrijven niet. Het vaccineren gebeurt op grote schaal en menig wat ouder lid zal inmiddels de eerste injectie hebben gekregen of een oproep daarover hebben ontvangen.

De overheid is aan het bekijken hoe er verantwoord, stap voor stap, de nu strenge maatregelen, versoepeld kunnen worden. Wij zijn in ieder geval vrij optimistisch gestemd en kijken hals rijkend uit naar het moment dat we weer open mogen, ondanks dat het nu, naar net bekend, nog niet mogelijk is.

Via Zoom wordt er op de maandagmiddag aan stoelengym gedaan en ook een aantal leden van de CVA sport en spelgroep zijn actief op de woensdagochtend via Zoom. Met laptop, iPad of smartphone is dit allemaal te volgen en kunt u hieraan meedoen.

De tafeltennisgroep heeft een alternatief bedacht; 'ISV TAFELTENNIS LOCKDOWN CHALLENGE', u leest er meer over in het blad.

Helaas gaat ook dit jaar de zo langzamerhand traditionele paasworkshop niet door vanwege alle corona maatregelen, maar wat in het vat zit verzuurt niet.

Onze website en de ISV-e-mail adressen worden binnenkort overgezet naar een nieuwe Hosting aanbieder, waar u overigens niets van zult merken als lezer. In ieder geval komt de hosting en het beheer nu in één hand wat wel zo efficiënt is.

Wie weet, of we in ons volgende clubblad van Juni al verslag kunnen uitbrengen van onze sportieve activiteiten in de sportzaal of vanuit het zwembad. Wat zou dat fijn zijn, om elkaar weer te ontmoeten en te kunnen begroeten in levenden lijve.

Wij wensen u nog even geduld, veel gezondheid en hopen zeer tot gauw!

De redactie.

17 november 2020



Rijksoverheid

Gedeeltelijke lockdown gaat verder

Het aantal coronabesmettingen daalt. Dat is goed nieuws, maar we zijn er nog niet. Om elkaar te blijven beschermen, gelden per 19 november de maatregelen uit de gedeeltelijke lockdown:

Heb je klachten?



Blijf thuis.



Laat je testen.

Ben je ook benauwd en/of heb je koorts? Dan moeten alle huisgenoten thuisblijven.



Werk thuis, tenzij het niet anders kan.



Houd 1,5 meter afstand.



Is het druk? Ga dan weg.



Was vaak je handen.



Hoest en nies in je elleboog.



Draag een mondkapje in publieke binnenruimtes.

Groepen



Binnen: groep van maximaal 4 personen of 1 huishouden. Max. 30 personen per ruimte (incl. kinderen t/m 12 jaar).



Buiten: groep van maximaal 4 personen of 1 huishouden.

Publiek toegankelijke locaties



Onder andere musea, bioscopen, dierenparken, bibliotheken en zwembaden **open**. Bezoek op basis van reservering per tijdvak.

Horeca en evenementen



Eet- en drinkgelegenheden **dicht**.



Afhaalrestaurants open. Geen verkoop en bezorging van alcohol na 20.00 uur.



Evenementen verboden. Onder andere uitvaarten en demonstraties zijn uitgezonderd.

Thuis



Ontvang maximaal 3 personen per dag (excl. kinderen t/m 12 jaar).



Volg de regels die gelden voor quarantaine en isolatie.

Winkelen en boodschappen



Winkels uiterlijk 20.00 uur dicht. Supermarkten, warenmarkten en andere winkels die levensmiddelen verkopen zijn uitgezonderd.



Alcoholverbod na 20.00 uur. Dit geldt voor verkoop, bezorgen en nuttigen in de openbare ruimte.

Vervoer



Reis zo min mogelijk binnen Nederland.



Reis niet naar het buitenland en boek geen reis. Reizen binnen het Koninkrijk mag wel.



Mondkapje in ov is verplicht.

Sport



Sport met maximaal 4 personen op 1,5 meter afstand. Kinderen t/m 17 jaar en topsporters zijn uitgezonderd.



Geen wedstrijden. Topsporters zijn uitgezonderd.



Geen publiek bij sport.



Sportkantines, douches en kleedkamers dicht.

Van het bestuur

Uit de oude doos, 1992 opening kantine.

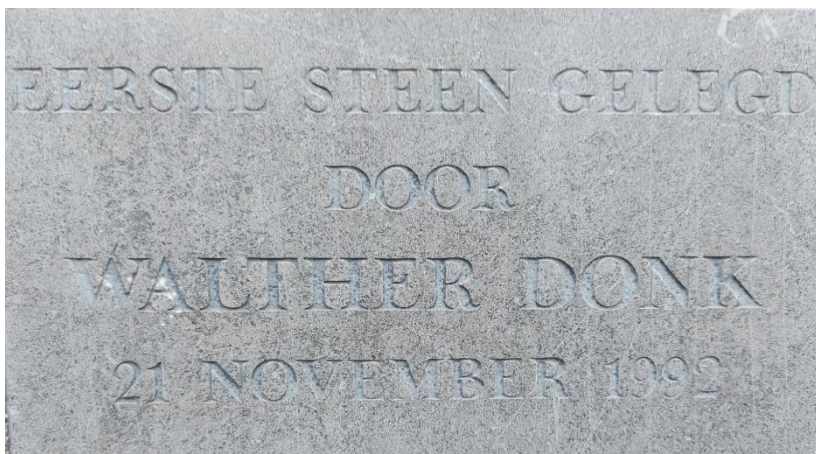


• Van links naar rechts: wethouder W. Hommels, voorzitter I.S.V. Joop Dorst, bouwkundige tekenaar P. Peters, bedrijfsleider Bouwmij Gouda A. de Kort en uitvoerder K. van Vuuren.

GOUDA - Vrijdag vond de bouwkundige oplevering plaats van de nieuwbouw kluphuis aan de Ridder van Catsweg te Gouda aan de Invaliden Sportvereniging Gouda en Omstreken. Hierbij werd de sleutel officieel door A. de Kort, bedrijfsleider van Bouwmij Gouda, overhandigd

aan I.S.V.-voorzitter Joop Dorst, onder toezicht oog van wethouder W. Hommels. Naar verwachting zal de officiële opening van het nieuwe kluphuis eind april plaatsvinden. Dan zal tevens de sporthal door de gemeente aan de I.S.V. worden overgedragen. Het tijdstip van de oplevering

was tevens het startsein voor een huis-aan-huis collecte in Gouda, Waddinxveen en Stolkwijk, welke de komende twee weken zal plaatsvinden. De opbrengst van deze huis-aan-huis collecte zal geheel ten goede komen aan de inrichting van het nieuwe kluphuis.



De eerste steen gelegd door Walther Donk op 21 november 1992

En terug in het heden



U ziet het, een nieuwe vloer in de kantine, keuken, hal en toiletten. Gerealiseerd via een gift van de Woningstichting MH. En zo heeft elk nadeel zijn voordeel, omdat er geen activiteiten zijn kon al het meubilair in de gymzaal worden opgeslagen. Door Ad (ja, dezelfde persoon als op de foto uit 1992), Lex en Kees was alles van tevoren leeggeruimd en nadat de vloer was gelegd, kon die na een week weer worden ingericht.



En na het harde werken was het goed uitrusten met een kopje koffie en een taartje door Koos meegebracht. En nu is het wachten op de activiteiten.

De redactie



Omdat onze sportzaal materialen nog verder terug, afstammen uit de tijd als de foto, die u gezien heeft "Uit de oude doos", werd het tijd om één en ander te vervangen.

Door de firma NIJHA is in januari een keuring uitgevoerd op alle gymzaal materialen. Ringen, wandrekken, banken, alles werd nagekeken. Een aantal zaken als springkast en landingsmatten moesten vervangen worden.

De grote vrachtwagen, die u op de foto ziet, kwam alles brengen en de afgekeurde materialen afvoeren.

Zodra we weer mogen sporten, dan zijn we verzekerd van de juiste materialen die weer jaren meekunnen. Ook hier werd één en ander mogelijk gemaakt door een gift van Woningstichting MH en het Jack Bezemer fonds.



Ook het materialenhok van de gymzaal krijgt een opknapbeurt, nieuw plafond met verlichting is al gerealiseerd, nu nog een nieuwe vloer en de week daarop inruimen en vooral kijken wat er weg kan.

De redactie



Even een grafiekje van de opbrengst van onze zonnepanelen. Tot en met 22 maart hebben we deze maand al 556 kWh opgewekt en gedeeltelijk terug geleverd aan onze energiemaatschappij.

De redactie

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.



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 lotprijs rechtstreeks naar de clubkas.

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

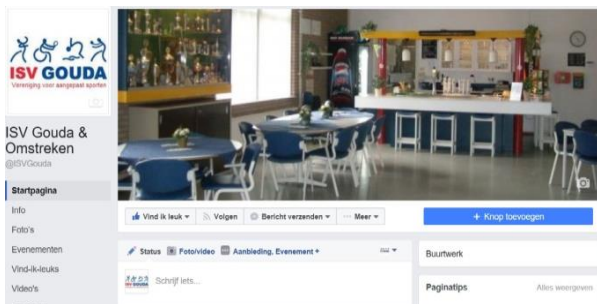
Een directe link naar de 'VriendenLoterij' vindt u op onze website www.isvgouda.nl.

Dus steun ons!

Facebook

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

De redactie



Van de sportsecties

Tafeltennis

DOE MEE AAN DE 'ISV TAFELTENNIS LOCKDOWN CHALLENGE'

Daar wij voorlopig niet in ons clubgebouw 'aan de slag' kunnen gaan organiseer ik een alternatief, of eigenlijk twee...

1. Maak een foto van jezelf in ISV-tenu; buiten of thuis, en stuur die naar mijn e-mailadres hieronder. Bij minimaal vijf inzendingen krijgt de beste inzending de 'Lockdown photo trophy (beker).
2. Kom bij mij thuis in de tuin een best of seven tafeltenniswedstrijd tegen mij spelen. Bij minimaal drie uitdagers krijgt diegene die tegen mij het beste resultaat heeft neergezet de 'lockdown challenge trophy' (beker).

Meldt je aan voor deelname, of stuur je foto, via peterannotee@outlook.com bij mij. Foto's kunnen tot en met 1 mei worden ingezonden; aanmeldingen voor een wedstrijd zijn welkom tot en met 21 april.

Peter Annotee
06 – 51 82 36 93



Wie weet kunnen we van de zomer weer met elkaar sporten zoals op deze foto van een paar jaar geleden in de Mammoet, waar ook ISV een demonstratie gaf.

De redactie

Beste tafeltennissers, zie onderstaande brief van de NTTB.

Nederlandse Tafeltennisbond



Aan de bestuurders van de verenigingen van de Tafeltennisbond

Cc: het CvV, de Afdelingsbesturen, Competitieleiders, de (plv) Bondsraadsleden, de Afdelingsondersteuners, het HB en het personeel

Onderwerp
Besluit uit de extra Bondsraad van 6 maart 2021

Datum
6 maart 2021

Beste verenigingsbestuurders,

De Bondsraad heeft zaterdag 6 maart in een extra vergadering ingestemd met het voorstel van het Hoofdbestuur voor een, eenvoudig geformuleerd: éénmalige contributieverlaging, cumulatief groot circa € 330.000,—, ten laste van het resultaat van de NTTB in 2021. Alle leden betalen in het eerste en tweede kwartaal van 2021 een contributie van € 5,— per kwartaal.

Formeel gaat het om het besluit om af te zien van het in rekening brengen van het 'competitiegerechtigd' tarief van de contributie voor het voorjaar 2021. In plaats daarvan wordt volstaan met het in rekening brengen van het 'niet-competitiegerechtigd tarief' voor alle leden.

Voor de onderbouwing van het voorstel, het advies van de Financiële Commissie en de financiële gevolgen voor de bond, verwijs ik u naar de Bondsraadstukken van 6 maart, te vinden op:

<https://www.nttb.nl/over-nttb/bestuur/bondsraadsvergadering/>

Intussen blijven we als gezamenlijke (binnensport-)bonden in nauw contact met de overheid over het weer kunnen opstarten van de binnensport. Zodra de overheid hierover een beslissing neemt zullen wij u nader informeren.

In januari hebben we in afstemming met de afdelingen al besloten dat:

1. Uiterlijk op 31 maart een definitief besluit genomen wordt over een herstart van de najaarscompetitie of het spelen van een verkorte voorjaarscompetitie;
2. Als op 31 maart geen duidelijkheid mogelijk is over een herstart van de najaarscompetitie 2020 dan wel een verkorte voorjaarscompetitie 2021, in het seizoen 2020-2021 geen competitie meer gespeeld zal worden. De eerstvolgende competitie zal dan de najaarscompetitie van 2021 zijn;
3. Afdelingen de ruimte hebben om een keuze te kunnen maken tussen het hervatten van de najaarscompetitie 2020 of het spelen van een beperkte voorjaarcompetitie 2021. Het besluit hierover volgt eveneens uiterlijk op 31 maart 2021. (Deze keuze heeft geen invloed op de éénmalige contributieverlaging.)

Namens het Hoofdbestuur hopen wij dat wij allen in 2021 weer volop activiteiten kunnen ontplooien om daarmee vele spelers onze tafeltennissport weer te kunnen laten beoefenen. Al dan niet met de nodige aanpassingen, waarbij we uw hulp en ondersteuning weer hard nodig hebben.

Als laatste wil ik eindigen met mijn vaste slogan:

de NTTB zijn en blijven we samen!

Met vriendelijke groet,
NEDERLANDSE TAFELTENNISBOND

Zwemmen

Je zou bijna vergeten **wat zwemmen is** en **waar we dat deden**.

Wat is zwemmen?



Volgens de Van Dale kun je zwemmen het best als volgt beschrijven:

In het water zich zwevende, op een vloeistof zich drijvende houden en zich erin voortbewegen.

En die vloeistof is dan voor ons als jonge en oude ISV'er water. Water gemengd met wat chloor.

Er zijn verschillende manieren waar op je je dan in het water kunt voortbewegen. En dat noemen we dan een zwemslag. Je kunt dat dan doen op de rug of op de buik/borst. Maar het kan ook met of armen en of benen. En wij kennen inmiddels verschillende zwemslagen:

- De schoolslag is de borstslag waarbij de licht gebogen armen gelijktijdig in zij-onderwaartse richting worden gebogen, waarna de ellebogen naar de romp gaan en de handen de stuwbeweging voortzetten met een draaiing in de polsen.
- De vlinderslag is ook een borstslag; hierbij worden de armen gelijktijdig boven het water naar voren gebracht en licht gebogen naar achteren doorgehaald; de benen bewegen ondertussen gelijktijdig op en neer.
- De borstcrawl is een borstslag waarbij de armen om beurten boven water naar voren worden bewogen waarna de vlakke hand met een 'stekende beweging' in het water wordt gestoken. Onder water wordt de gestrekte arm en de vlakke hand als een peddel onder het lichaam door naar achter bewogen. De benen worden als flippers gebruikt.
- De vrije slag is een zwemslag waarbij je het snelst door het water kunt gaan en in feite is dat dan de borstcrawl.
- De rugslag kent een enkelvoudige en een samengesteld rugslag. De beenslag bij beide zwemslagen is hetzelfde maar bij een samengestelde rugslag worden de armen tegelijkertijd naar voren gehaald en maken onderwater een doorhaal.
- De rugcrawl is een zwemslag waarbij met de rug in het water de armen om beurten door het water scheppen en de voeten en benen als flippers gebruikt worden.



In het hiervoor genoemde rijtje van zwemslagen treffen we de ISV-slag niet aan. **De ISV-slag** is een variatie op één van de zwemslagen. Het is een zwemslag waarbij je geniet, trots bent op jezelf en waarbij het mogelijk is om al zwemmend te praten met andere zwemmers die de ISV-slag onder de knie hebben dan wel dat jij deze slag tijdelijk onderbreekt om aan de kant van het zwembad met een andere ISV'er het gesprek aan te gaan. Kortom een unieke Goudse zwemslag.

Waar zwemmen we ook alweer?

Maar waar zwommen wij ook alweer op zaterdagochtend?

Juist ja in het Groenhovenbad.

Welnu ik kan u vertellen die bestaat nog steeds. Recentelijk moest ik iemand begeleiden die voor een corona-vaccinatie naar de Dick van Dijk hal moest. De 'Dick van Dijk hal'



is de nieuwste sporthal die Gouda nu rijk is en die direct naast het Groenhovenbad staat en nu als vaccinatielocatie dient. Na afloop van de inenting (waarvoor je een prikdiploma krijgt) mag je een kopje thee of koffiedrinken en daarbij werd de koffie/thee ingeschonken door één van de medewerkers van Sportpunt Gouda die vaak achter de kassa van het Groenhovenbad zit.



Deze medewerkster bevestigde dat het zwembad nog steeds bestaat, (Ik twijfelde al niet, omdat ik deze al gezien had en zie ook de foto hierboven) maar ze gaf ook aan ons ISV'ers te missen. Ze hoopte ons in elk geval weer snel te zien. En ik was het helemaal met haar eens want ook ik mis het zwemmen, de jeugd, de ouders en de mede-instructeurs. Doorbijten of misschien beter gezegd 'Nog even volhouden'.

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

Stoelengym



Stoelengym, de lessen bewust bewegen op een stoel, wordt tijdelijk via Zoom gegeven op maandag middag van 15:00 tot 16:00 uur. Wilt u meedoen zolang we nog niet in de zaal mogen sporten? Stuur dan een berichtje naar ledenadministratie@isvgouda.nl onder vermelding van Zoom gym. Voor u als lid zijn de Zoomlessen gratis.

Naast de stoelengym geeft Stella ook Mindfulness cursussen, lees hieronder meer.

Online Mindfulness training

Is je hoofd overvol en kom je niet toe aan jezelf? Word je geplaagd door steeds terugkerende gedachten? De onlinetraining Mindfulness van Sterontplooiing is speciaal ontwikkeld om balans te vinden tussen hoofd en hart: tussen verstand en gevoel. In deze verwarrende en schokkende tijd is een innerlijke balans belangrijker dan ooit.

In deze training leer je anders om te gaan met gedachten en leer je de triggers die je stress bezorgen snel te herkennen. Opkomen voor jezelf, je grenzen bewaken komen voort uit eenvoud. Zo krijgt je hoofd eindelijk rust en ga je meer ontspannen. Je sluit vrede met jezelf en geeft je leven vorm vanuit een natuurlijkheid.

Programma

De onlinetraining bestaat uit 8 lessen en een oefendag. Iedere les heeft een thema wat je nieuwe inzichten zal geven. Je ontvangt een lees/werkboek en geluidsbestanden. In het lees/werkboek staan de thema's beschreven samen met een aantal huiswerkopdrachten; de geluidsbestanden helpen je om de inzichten te verdiepen. Thuis oefenen is belangrijk: mediteren is een vaardigheid: deze kun je je eigen maken met het oefenen thuis.

De onlinecursus Mindfulness kost € 240,- voor leden van het ISV en € 290,- voor niet leden. Het bedrag is inclusief lees/werkboek en geluidsbestanden.

Start online training Mindfulness

De onlinecursus is via Zoom. Zoom is een programma waarmee je via internet kunt videobellen met PC, laptop of smartphone.

Na aanmelding ontvang je van Ster Ontplooiing een link, waarmee je op de datum en tijd kunt deelnemen.

Data:

Maandagavond 12, 19 en 26 april,
3, 10, 17 en 31 mei met als afsluiting 14 juni;
Lestijden; van 19.15 – 21.30 uur

Voorafgaand aan de training, neemt Stella (Ster Ontplooiing) telefonisch contact met je op voor een kennismaking.



Hartelijke groet,
Sterontplooiing 🐾
Stella Verschut
Tel: 06-101 38 227

CVA sport en spel

BEWEEGBINGO!!! Blijft op herhaling voor de thuisblijver



**Een
oefening
naar keuze!!!**

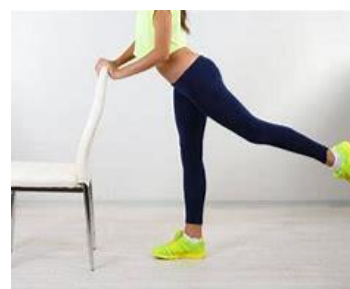
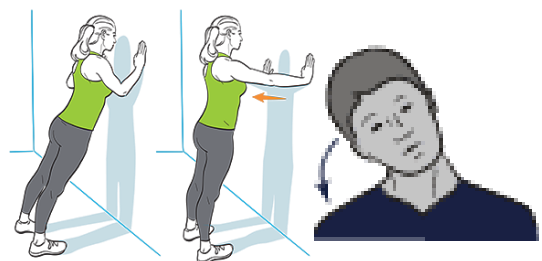


GOED BEZIG!

**Een
oefening
naar
keuze!!!**



**Hier komt je
eigen tekst!**
Vootnoet?





Beste lezer,

Wie had een jaar geleden gedacht dat we er nu nog zo bij zouden zitten. Dit 'nieuwe normaal' voelt voor mij en ik denk de meeste van ons nog niet bepaald 'normaal'. Maar we roeien met de riemen die we hebben en houden zoveel mogelijk contact met en aandacht voor elkaar. Tevens is natuurlijk de uitdaging om zo gezond mogelijk bezig te blijven, want na deze regen komt zonneschijn en dan willen we er graag weer op uit. Dus gezonde voeding en voldoende beweging!!!

Bij deze de vraag aan jullie hoe vaak jullie de beweeg bingo hebben gespeeld het afgelopen jaar...!

En hoe vaak hebben jullie dat 'live' kunnen doen, zeg maar... in elkaars directe aanwezigheid zoals dat "vroeger" de norm was... en hoe vaak via; zoom, meet, teams, whatsapp beeldbellen, of gewoon telefonisch met kinderen, kleinkinderen, broers, zussen, burens, vrienden en/of collega's. Zoals de 'nieuwe normaal'. Hopelijk lukt het eenieder van jullie aandacht te houden voor een goede gezondheid en een positieve geest! Lukt dat niet dan kun je altijd bij de CVA-sportgroep aansluiten, daar lijkt het, wat mij betreft, redelijk te lukken. Al is niet iedereen in de gelegenheid intensief contact te onderhouden. Hopelijk gaat het eenieder goed.

Binnen onze sportgroep zijn we (voor nu...) gezwicht voor het nieuwe normaal en doen we wekelijks met een klein groepje 'beweegbingo'. Na wat oefening lukt dit redelijk goed. We hebben aandacht voor de oefeningen die we normaal ook doen en proberen daarnaast het spel gedeelte een beetje te vervangen met alternatieven, waarbij we de laatste keer een ontspanningsoefening hebben gedaan en we eerder hebben bewogen met muziek. We hadden afgelopen 2 weken wat jeugdige inbreng van Sem, 8 jaar en thuis vanwege klachten en quarantaine, die ook niet kan wennen aan het 'nieuwe normaal', maar het naast zijn schoolwerk heel leuk vond om met ons mee te doen en moeilijke oefeningen te bedenken. Aankomende les staat er een spel op het programma waarvoor iedere deelnemer een door hem gekozen voorwerp buiten beeld paraat heeft staan.... Wat daar de bedoeling van is? Wilma weet het ;-) We proberen ook de geest een beetje scherp te houden.

Van onze kant hele lieve, warme groetjes aan iedereen, zeker ook de leden van de sportgroep die we niet zien!

Wij proberen de moed erin te houden!!! Doen jullie dat ook?

Liefs Wilma en Sandra

Badminton

Levi de Rooij, onze badminton trainer heeft afscheid genomen van zijn spelers. Levi gaat zich nu toeleggen op een winkel en website voor crossmotor benodigdheden, zoals kleding, toebehoren en accessoires en vindt helaas geen tijd meer om het groepje te leiden. Wij zijn inmiddels op zoek naar vervanging.

(De redactie)

Ontspanning



Vanuit de ontspanningshoek geen mededelingen. De situatie is onveranderd en we wachten vol spanning af wanneer er weer gekaart en gesjoeld kan en mag worden.

De redactie

Van de leden voor de leden

Wie goed doet, goed ontmoet

Er mag nog niet in groepsverband gesport worden... Voor veel mensen ontstaan er best wel momenten dat je denkt: 'Okay, wat zal ik nu eens doen met mezelf of met mijn bubbel (het huisgezin waarin je in woont)'. Heel veel gaat niet door en de ontmoetingen houden te wensen over. Kortom, ons wereldje wordt kleiner.

Zo hoorde ik van een blinde inwonster van de Irishof, dat ze op een zondagmiddag buiten een doedelzakspeler hoorde. Ze vertelde dit aan mij: 'Tjonge, jonge, wat aardig van zo'n Schot, dat hij helemaal naar Nederland komt om ons te vermaken'. Nu ken ik een Gouwenaar die op latere leeftijd doedelzak is gaan spelen en mijn vermoeden was dat hij speelde, een rasechte Gouwenaar. Dit bleek te kloppen, hij speelt trouwens niet onverdienstelijk, hij wint zelfs prijzen bij internationale concoursen.

Deze man (A.) heeft het zelf heel moeilijk gehad. Vorig jaar om deze tijd was er een tumor in zijn hersenen ontdekt en dit heeft hem heel lang beziggehouden en nog Vorige week stond het in de krant dat hij naar buiten was gelokt om te spelen voor iemand die zijn 40-jarig jubileum voor Jodan Boys vierde. Wat A. niet wist was dat het een smoes was en hij zou zelf in het zonnetje gezet worden. Er kwam een theatergroep zijn straat in (vanwege Corona konden ze niet optreden in de Goudse Schouwburg) en ze keerden zich naar A. met hun optreden. Hij stond daar met twee kameraden en hij was zichtbaar geraakt. Uiteindelijk speelde hij mee omdat, zo zegt hij, de doedelzak een uitlaatklep voor hem is. Hij wandelt veel in de Goudse Hout en op andere plekken, niet alleen om zijn gedachten te verzetten, maar ook omdat hij door zijn muziek interactie en intimiteit heeft met het publiek.



Hier moest ik zo aan denken. Wie goed doet, goed ontmoet. Ik wens eenieder toe dat de eenzaamheid niet de overhand heeft. Dat er verbinding en ontmoeting mag plaatsvinden en dat het ondanks deze geïsoleerde coronatijd toch zonnestraaltjes mag geven. Gelukkig komt de Lente eraan ;-)

Met een zonnige (papieren) hug, Anja

Geef de pen door

De pen zal worden vervolgd in ons clubblad van juni.

De redactie

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.

Voor, tijdens of na de paasdagen? Heerlijke recepten van de dames; Anja, Janneke en Ellen. Voor de culinaire liefhebbers deze Hazenbout in rode wijnsaus, een recept ingestuurd door Anja.

Ingrediënten voor 4 personen

Marinade: 2 gehakte uiten, 1 kruidnagel, 1 blaadje laurier, 0,5 eetl. gedroogde tijm, 0,5 dl. wijnazijn, grof gemalen peper, 1 kaneelstokje of gemalen kaneel en 0,5 ltr. rode wijn. Verder: 2-4 grote hazenbouten, 100 gr. boter, 50 gr. spek in blokjes, 3 eetl. bosbessenjam of bosvruchtenjam, 2 eetl. bloem, 60 gr. tomatenpuree, zout, peper.

Tijd: > 2 uur
Keuken: Nederlands
Smaak: Zacht en romig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee



Hazenbout in rode wijnsaus

Verrukkelijke manier om hazenbout klaar te maken!

Vorbereiding

24 uur van tevoren: Maak de marinade en leg de hazenbouten erin. Plaats in de koelkast gedurende 24 uur in een afgesloten schaal.

Bereidingswijze

Haal het vlees uit de marinade en dep het droog. Zeef de marinade, vang het vocht op. Verwarm de boter met het spek in de pan, bak hierin de haas rondom bruin. Haal de haas uit de pan en houd het warm onder aluminiumfolie. Roer de jam, bloem en puree door het bakvet. Giet de marinade erbij en roer tot het glad is. Leg de hazenbouten terug in de pan en breng het mengsel aan de kook. Sluit de pan en laat de haas zeker 2 uur op een lage stand pruttelen. Klop op het laatst evt. nog wat boter door de saus en maak af met peper en zout.

Serveertips

Heerlijk met aardappelpuree en rode kool!

Van Ellen een tussengerechtje of als complete maaltijd, na een vermoeiend bezoek aan de meubelboulevard tijdens de tweede paasdag? 😊



Pasta met gorgonzolasaus.

Voor 4 porties of voor meer als klein voor tussengerechtje.

150 gram gorgonzola,
250 ml slagroom,
Zout/peper/suiker,
150 gram dunne plakjes parmaham in reepjes gesneden,
400 gram pasta,
1 bosje verse peterselie.
150 gram champignons.

Verwijder de korst van de kaas, snij in blokjes en smelt voorzichtig in een pan op laag vuur. Roer de slagroom erdoor; breng op smaak met zout/peper/ininimini snufje suiker. Kook saus roerend 4 minuten in. Kook de pasta volgens voorschrift. Voeg ondertussen gesneden ham toe aan saus en roer door.

Voeg de aangebakken champignons door de saus.

Snij of knip de peterselieblaadjes fijn.

Giet de pasta af in vergiet, meng meteen de saus erdoorheen en serveer bestrooid met de verse peterselie en versgemalen peper uit de molen.



Eton mess met advocaat
250 ml slagroom • 2 el suiker •
50 g (paas)schuimpjes, grof verkruid •
75 g witte chocolade, fijngehakt • 4 el
advocaat • 125 g frambozen

Klop de slagroom met de suiker stijf. Schep vlak voor het serveren de schuimpjes samen met 50 g van de chocolade, de advocaat en twee derde van de frambozen door de slagroom. Verdeel het mengsel over 4 wijde glazen en garneer met de rest van de chocolade en de frambozen. Serveer de Eton mess meteen zodat de schuimpjes nog knapperig zijn.

Bereidingstijd: ± 20 min.

VARIATIE TIP: vervang de frambozen door aardbeien of gemengd rood fruit.

KIDS AAN TAFEL? Vervang voor hen de advocaat door vanillevla.

Nog een kleine toegift van Ellen links. Als tussendoortje of als nagerecht te consumeren. Hieronder nog een heerlijke witlof maaltijdsalade van Janneke.

Eet smakelijk.

Recept lente witlof maaltijdsalade

Recept is voor 2 personen.

Benodigde ingrediënten:

- 4 a 5 struikjes witlof gesneden (zonder bittere kern)
- 2 mandarijnen geschild en van vliesjes ontdaan of 1 klein blikje mandarijnen (uitgelekt)
- 1 kleine appel (Bijvoorbeeld Elstar)
- 100-150 gr gerookte gesneden kipfilet (in kleinere reepjes)
- 25 gr rozijnen geweld en drooggemaakt
- Handje walnoten
- 5 steeltjes Bieslook (geknipt in stukjes van 1cm.)
- Zout en peper
- Mayonaisse of creme fraiche)
- Mosterd

Bereiding:

Week de rozijnen in lauwwarm water.

Snij de witlofstruikjes in de lengte door en verwijder de bittere kern

Snij dit vervolgens (in de breedte) in dunne reepjes.

Was de witlof en laat dit uitlekken in een vergiet.

Schil de appel, verdeel dit in 4 partjes en verwijder het klokhuis.

Snij 1 partje (1/4 appel) in de lengte in 2 delen en snij daarvan weer schijfjes.

Besprenkel deze eventueel met wat citroensap tegen het bruin worden.

Snij de kapjes (onder- en bovenkant) van de mandarijnen, en snij daarna de schil van de rest af (met de lijn van de mandarijn mee).

Snij vervolgens ieder partje mandarijn los door het mesje direct *naast* het vliesje van het partje te zetten. Doe dat aan beide kanten voor ieder partje.

Als alternatief kan je ook een blikje mandarijnen uitlekken.

Wrijf de (uitgelekte) mandarijnen droog met bijvoorbeeld keukenrol.

Hak of snij de walnoten in stukjes

Maak de dressing voor de salade van:

- 1 eetlepel mayonaise
- 1 eetlepel crème fraîche
- ½ theelepel mosterd
- 2 eetlepels water
- Peper en zout

Voeg alle ingrediënten bij de witlof inclusief de dressing.
Scheep vervolgens alles luchtig door elkaar.

Maak de salade op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk

N.B evt. halve pitloze druiven erbij
Een glaasje lichte witte wijn smaakt er goed bij.
Serveer er evt. gebakken krieltjes Bij

Puzzel 23

LEESTEKEN				HET BINNENSTE VAN IETS	VAT VOOR VLOEIBARE MEST		MUZIEK-NOOT	NEERSLAG		VERVALST
KLASSE		ZO-EVEN						GEWICHT		
				CITRUS-VRUCHT						
				ZIN						
ENGELSE ADELRIJKE TITEL					SLOT					
					MEEDELEN					
WERK PER TIJDS-EENHEID							TELEUR-GESTELD			
			INTERNET-PAGINA					CHINESE DEEGWAAR		IK (LATIJN)
			PL. IN GELDERLAND							
KNOEST IN HOUT	ZUIVER						IN IEMANDS VOORDEEL			
	VAARTUIG						KIJKBUIS			
TIK				BOOMKWE-KERSTERM						
KEI						VERBOD				

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

Ledenadministratie

De ISV-basis contributie voor 2020 was:

Volwassenen	€ 126,00	Zwemtoeslag	€ 25,00
Jeugd	€ 100,00	Bartoeslag voor TT-competitie	€ 25,00
Extra sport	€ 25,00		
NTTB contributie	€ 72,52	*	

*- Verhoging door de NTTB (Nederlandse Tafeltennis Bond) vastgesteld voor 2020.

- Basiscontributie € 4,88 per kwartaal is € 19,52 per jaar
- Competitietoeslag € 26,50 per half jaar is € 53,00 per jaar.
- Samen is dat € 72,52 per jaar. Wij nemen dit bedrag voor onze rekening.

De ISV-basis contributie voor 2021 wordt:

Zodra er weer gesport mag en kan worden in onze accommodatie of in het Groenhovenbad, wordt de ISV-contributie 2021 opnieuw bepaalt.

Hoeveel bedraagt de NTTB-bondscontributie? (Nationale tafeltennisbond)

Contributie niet-competitiegerechtigde leden */**	€20,00 p/j 4x €5,00
Contributie competitiegerechtigde leden	€74,00 p/j 2x €5,00; 2x €32,00
Contributie competitiegerechtigde jeugdleden	€55,00 p/j 2x €5,00; 2x €22,50
Contributie persoonlijk lidmaatschap	€50,00 p/j 4x €12,50

*Voorheen ook wel basiscontributie genoemd.

**De tarieven zijn per 2021 geïndexeerd met 2,63% en conform besluit van de Bondsraad afgerond op 50 cent. Dit leidt tot een feitelijke aanpassing naar €20,00 per jaar.

De premie voor de collectieve ongevallen- en aansprakelijkheidsverzekering is hierbij inbegrepen.

! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2021 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  
29-mrt Kees Hoogerbrug

### April

10-apr Sandra Rutjens-Huibers  
13-apr Wil Rook  
16-apr Salma Abid  
18-apr Oona van den Brug  
18-apr Eveline Kamperman  
23-apr Joas Rijnsburger  
28-apr Jantien van Dijk  
29-apr Lloyd Raghunath

### Mei

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

### Juni

1-jun Ad Jansen  
4-jun Gerard de Bruin  
5-jun Gordon Hogan  
11-jun Evelien van der Vlist  
12-jun Erwin Huisman  
13-jun Ellen Roodzand  
14-jun Michelle Terpstra  
14-jun Daan Koolhaas  
16-jun Bas van Hell B.  
20-jun Tjerk van Nieuwenborg  
23-jun Jan Sybrandi  
24-jun Marcela van der Ham

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'.

## Nawoord

### NAWOORD/laatste woord!

De hoofdredacteur van ons clubblad heeft mij gevraagd deze keer het nawoord te schrijven. Graag! Geweldig!

Een oud trauma van mij: Ik schrijf wel vaker wat, of heb iemand geïnterviewd en staat het verslag hiervan in het blad. Maar ik heb nooit het laatste (na)woord. En dan lees ik in ons blad: "we begonnen om 14.00 uur ...", maar dat was 14.30 uur! of "daarna een half uur in de oven", en dan blijkt het 3 kwartier te zijn, en niet op 120 graden, maar op 150! "Er waren 17 deelnemers ...", kunnen we niet meer tellen? Het waren er 19!

Als je het (laatste)(na) woord hebt, kun je deze zaken nog rechtzetten: nee, 3 kwartier, 150 graden, 19 aanwezigen ... enz. En zo haal ik mijn gelijk! Want daar ben ik dol op, zoals de diverse ISVers die mij kennen maar al te goed weten. "Ik heb altijd gelijk" schreef een bekende auteur in de 60/70'er jaren. Die WFH is dood, dus nu heb ik het gelijk (altijd).

Maar nu nog even zere-neus: We hebben al lang niet meer kunnen CVA-en. Zoals zoveel activiteiten van de ISV stilgelegd vanwege de cc. Maar 17 februari zijn we toch weer begonnen: digitaal, zoomend, teamsend, what's in a name?

Je ziet en spreekt elkaar weer eens, gezellig, en doet wat oefeningen. Minpuntjes: zwaaien met de armen is niet prettig als je tegen je bureau slaat waar je laptop op staat. En ik viel door de mand: "Ad, wat zit je toch te zuchten." Dat deed ik al jaren, maar in de grote zaal wel onopgemerkt.

Laten we hopen dat we onderhand weer eens 'live' kunnen beginnen: de CVA-groep, en al die andere onderdelen van de ISV!

Ad Jansen

### Wie zijn wij?

ISV? Vereniging voor aangepast sporten en gezelligheid!

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

### Wat bieden wij?

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

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

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

### Onze geschiedenis

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

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

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

Wat kunt u bij ISV zoal doen?

### Badminton



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

### CVA-groep



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

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

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



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

## Ontspanning



Ook als een sport niet tot uw mogelijkheden behoort heeft ISV wat te bieden. In ons clubhuis is het gezellig. Er is altijd wel iemand aanwezig voor een praatje, een kaartje leggen of om samen tv te kijken. Onze ontspanningscommissie organiseert regelmatig activiteiten: 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.

## Stoelengym



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

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

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

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

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

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

## Zwemmen



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

In het tweede uur zwemmen de volwassenen. Er zijn twee liften. De zwemmer kan, 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>.

Post en bezoekadres/clubhuis: Ridder van Catsweg 358, (voor navigatie t.o. nr. 693) 2804 RS Gouda, T. 0182-537726



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

AANMELDINGSFORMULIER ISV

**Bezoekadres en postadres**  
Ridder van Catsweg 358 (t.o. 693)  
2804 RS Gouda

**T 0182-537726**

**I** [www.isvouda.nl](http://www.isvouda.nl)

KvK. nr. 40464258

IBAN:NL63INGB0003755308

BIC:INGBNL2A

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <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 achtname van een opzegtermijn van minimaal **4 (vier) weken**.

Bovenstaande gegevens zijn volledig en naar waarheid ingevuld.

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

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