



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

35^e jaargang nr. 2, juni 2017

Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten

ISV Gouda & Omstreken

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

Voorzitter	Vacant per 29-5-2017	
Secretaris	Vacant per 29-5-2017	
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Secretaris	Stephan Graalman (waarnemend secretaris)	0182-581956

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

ISV Commissie

Anja van der Stok	Communicatie	0182 522614
Erwin Huisman	Administratie en algemene ondersteuning (ICT)	0182 562196
Femke de Caluwé	Communicatie en leden en sportaanbod	06 22625813
Lex Lakerveld	Bezettingsgraad eigen accommodatie	06 51048553
Lisa Berding	Leden en sportaanbod	06 21485980
Stephan Graalman	Bezettingsgraad eigen accommodatie	0182 581956

Contactpersonen sportsecties:**Telefoon:**

Badminton	Jacqueline de Rooij	0182-514741
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Rolstoeldansen	Margriet de Lange	06-53726503
Tafeltennis	Peter Annotee	0182-378106 / 06-51823693
		of 06-12294216
Zwemmen en Yoga	Stephan Graalman	0182-581956

Instructeurs / trainers:

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

Bestuur Stichting Klubhuis ISV:

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

Barcommissie**Telefoon:**

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

PR & Redactie clubblad "Kontakt"

Website: www.isvgouda.nl

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

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

Ereleden:

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

OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

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

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

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

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



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

Kopij voor het clubblad inzenden naar:

Stephan Graalman : ledenadministratie@isvgouda.nl

De kopij voor het september nummer dient uiterlijk
25 september 2017 te zijn aangeleverd.



ISV Gouda & Omstreken
Postbus 669, 2800 AR Gouda
Tel.clubhuis: 0182-537726
e-mail: info@isvgouda.nl
Website: www.isvgouda.nl
ING-bank: NL63INGB0003755308

Inhoud

Voorwoord	pag. 4
Van de redactie	pag. 5
Van het bestuur	pag. 6
Concept notulen ALV	pag. 6
Vrijwilligersmarkt 2017	pag. 8
Sponsor fietstocht	pag. 8
Van de commissie	pag. 9
Paas workshop	pag. 9
Sport en Spel 3 ^e editie	pag. 10
Afscheid Laura	pag. 10
Zwemmen	pag. 11
Zwemseizoen 2016-2017	pag. 11
Ledenstop	pag. 14
Nieuwe vrijwilliger	pag. 14
Badminton	pag. 15
Tafeltennis	pag. 16
Blessures tafeltennis	pag. 17
CVA sportgroep	pag. 20
Etentje CVA groep	pag. 20
Yoga	pag. 21
Ontspanning	pag. 22
Afscheid Martin en Leny	pag. 23
Van de leden voor de leden	pag. 24
Geef de pen door	pag. 25
Zonder begeleiding niet fietsen	pag. 25
Recepten	pag. 27
Wij feliciteren	pag. 28
Agenda	pag. 28
Facebook	pag. 29
Ledenadministratie	pag. 30
Puzzel9	pag. 31
Wie we zijn en wat we doen	pag. 32
Aanmeldingsformulier	pag. 35

Voorwoord

Aan: Alle leden van ISV

In de jaren dat ik voorzitter van ISV mocht zijn is er veel gebeurd die 15 jaar. N.a.v. een advertentie in de krant waar een nieuwe penningmeester werd gevraagd heb ik mij aangemeld.

De 10 jaar daarvoor ben ik eerst in Gouda komen wonen en was voorzitter van de Braves (honk en softbalvereniging) Na mijn vertrek werd ik dus penningmeester van ISV (de vereniging) want de vereniging bestond uit een Stichting en Vereniging. De Stichting ging meer over het beheer van de accommodatie. Na enkele maanden ging de voorzitter weg en werd ik benoemd als voorzitter. In de jaren daarop volgend zijn er in samenwerking met een organisatie die spinnatons organiseerde en ons wilde ondersteunen met geld om het gebouw te kunnen vernieuwen, zoals daken enz. In de 3 jaren is er ongeveer 25.000- euro opgehaald. Daar zijn wij hun nog steeds dankbaar voor. Sportief gezien werd e.e.a. qua sporten minder. Vooral de tafeltennis viel terug, omdat onze jeugdleden die uit Reeuwijk kwamen een onderkomen kregen in Reeuwijk en dus daar gingen spelen. Op zeker moment bemerkten wij dat de tafeltennis vereniging Gouda ging stoppen en na hierover gesprekken te hebben gevoerd zijn die bij ons terechtgekomen en spelen hier nog steeds en 2 jaar geleden is ILAC opgeheven en alle oudere leden hebben zich bij ons aangesloten en spelen elke woensdagmorgen. De grote bloei zit in het zwemmen waar zowel voor de jeugd als de senioren een wachtlijst is ontstaan. De CVA blijft fier overeind als enthousiaste groep op de dinsdagavond. Verder blijft het badminton beperkt, want we beschikken maar over 1 zaal waar je niet veel mensen in kwijt kan. Helaas is het Rolstoeldansen tijdelijk gestopt (geen deelnemers) maar ik hoop dat hier in de toekomst verandering in komt. Persoonlijk ben ik blij dat de vereniging al 53 jaar bestaat en hoop dat daar nog vele jaren bij komen. Helaas is het nog steeds niet gelukt om een voorzitter en secretaris te vinden. Ik hoop dat die gevonden zullen worden, want de vereniging is het waard. Zelf blijf ik betrokken bij ISV als voorzitter van de Stichting samen met Ad de Kort en de beheerder Lex Lakerveld. Bij deze nogmaals veel dank in de afgelopen jaren voor het vertrouwen en hoop dat het sportief en bestuurlijk allemaal goed zal mogen gaan.

Dick Mos.

Van de redactie

Natuurlijk is het de oplettende lezer direct opgevallen. "Het blad is veranderd".

De redactie is na overleg met de commissie communicatie, overgestapt naar het standaard A4 formaat. Het blad kan nu wat leesbaarder worden uitgeprint voor die leden die het blad niet digitaal kunnen lezen. En een boekje zoals het vorige A5 formaat gaan we toch niet meer drukken gezien de kosten. Dus een nieuwe lay-out in een nieuw formaat. Wat kunt u zoal lezen in dit blad?

De jaarvergadering ligt achter ons en is er afscheid genomen van onze voorzitter Dick Mos en secretaris Cees Wouters die helaas al vanaf 5 mei opgenomen is in het ziekenhuis ter observatie, wegens ernstig geheugenverlies.

Ondergetekende zal de secretariaatswerkzaamheden zolang er nog geen nieuwe secretaris is overnemen. Dick Mos blijft nog voorzitter van onze stichting Klubhuis waardoor wij gelukkig nog gebruik kunnen maken van zijn vele jaren ervaring.

Op de jaarvergadering hebben we vijf aanwezige jubilarissen mogen huldigen die allen 12½ jaar of langer lid waren van onze vereniging. De vier overige niet aanwezige jubilarissen kregen de attentie later persoonlijk uitgereikt.

Zoals gebruikelijk aan het einde van het seizoen zijn er door de tafeltennissers en de badmintonners de jaarlijkse clubkampioenschappen gehouden. Een uitgebreid stukje over mogelijke blessures bij het tafeltennis en hoe ze te voorkomen kunt u hier lezen.

We gaan het rolstoelstoel dansen proberen op te starten, de leden en oud leden hebben een brief of een e-mail ontvangen waarin ze gevraagd worden of ze het leuk vinden om weer met rolstoeldansen te beginnen. Door een langdurige blessure van onze trainster Margriet de lange heeft dit lang stilgelegen. De bedoeling is om bij voldoende belangstelling op zaterdag 9 september te starten.

De CVA groep ging de laatste les er op uit om gezamenlijk in Haastrecht bij "Bregje" het einde van het seizoen te vieren. En bij de zwemmers werd er afstand gezwommen en een week later behaalden alle negen kinderen hun diploma. Kortom u kunt in dit blad er alles over lezen.

De redactie wenst u een mooie zomer en we zien elkaar terug eind augustus begin september in het nieuwe seizoen 2017-2018.

De redactie

Van het bestuur

CONCEPT NOTULEN ALGEMENE LEDENVERGADERING VAN **27 mei 2017**

Aanwezig bestuur: Dick Mos, Koos Baan en Stephan Graalman.

Afgemeld hebben zich de volgende leden: Anja Stolwijk, Barbara Monkel, Margriet de lange, Lex en Yvon Lakerveld, Tom Uiterhaegen, Saskia Kwaaitaal, Ellen Roodzand, Anja v/d Stok, Hans Kroon, Peter Veth, Gijs Ferwerda, Han Kamperman, Menno Baan, Bep Bakkers.
Aanwezig zijn 20 leden.

- 1.** De voorzitter Dick Mos opent de vergadering om 20.00 uur. Hij heet de aanwezigen hartelijk welkom, met name de ereleden, Riet Jongeneel en Ad de Kort. Ook de commissieleden Rogier Zandijk en Laura Berkouwer worden welkom geheten. De voorzitter merkt op ook nieuwe gezichten te zien waar hij heel verheugd mee is.
- 2. Mededelingen.**
De voorzitter deelt mee dat onze secretaris Cees Wouters vanaf 5 mei ter observatie is opgenomen wegens ernstige geheugenproblemen. Momenteel wordt de 85 jarige in Rotterdam geobserveerd. Via onze media als clubkrant en website worden de leden op de hoogte gehouden. Wij wensen Cees veel sterkte in dit ziekte proces. Cees was voornemens om op deze algemene ledenvergadering afscheid te nemen.
- 3. Ingekomen en uitgaande post.**
Er is geen post ontvangen en de waarnemend secretaris Stephan Graalman noemt de namen op van de leden die zich hebben afgemeld voor deze vergadering.
- 4. Notulen vergadering 2 mei 2016**
Er zijn geen opmerkingen of correcties, dus worden de notulen van 2016 goedgekeurd met dank aan de secretaris.
- 5. Jaarrekening 2016**
Bevindingen van de kascommissie.
De kascommissie heeft de jaarrekening gecontroleerd en in orde bevonden. Zij stelt voor de penningmeester te dechargeren.
Bespreking van de jaarrekening.
Bij de bespreking over de jaarrekening worden geen opmerkingen gemaakt of vragen gesteld.
- 6. Begroting 2017.**
Er zijn geen vragen of opmerkingen over de begroting van 2017 en worden bij dezen goedgekeurd.
- 7. Benoeming nieuwe kascommissie.**
De heren Peter de Jong en Han Kamperman zijn bereid aan te blijven als kascommissie. Door misverstanden onderling bij de kascontrole voor 2016 is dit besloten. Dit wordt met algemene stemmen aangenomen.
- 8. Ledencontributie 2018**
Per 1 januari 2018 zal de contributie verhoogd worden met een bedrag volgens indexering. Dit zal ongeveer 1½ a 2 % zijn.
- 9. Jubilarissen**

De volgende jubilarissen die 12½ jaar of langer lid zijn krijgen een jubileum barbon van 10 Euro en een ISV pen uitgereikt.

Henk Annotee	17 jaar lid
Peter Annotee	17 jaar lid
Ad Jansen	18 jaar lid
Ria IJzerman	16 jaar lid
Jantine Kaars	12½ jaar lid

10. Aftredende bestuursleden, voorzitter Dick Mos en penningmeester Cees Wouters.

Dick neemt afscheid als voorzitter van de vereniging, maar blijft aan als voorzitter van de stichting. Hij schetst een beeld van de afgelopen jaren dat hij voorzitter was en de veranderingen die hebben plaatsgevonden in de voorbije jaren. De penningmeester haakt hier op in nadat hem het gras voor de voeten was weggemaaid door de afscheidstoespraak van de voorzitter zelf. De voorzitter wordt gecompimenteerd en bedankt voor zijn goede voorzitterschap en krijgt een bloemetje aangereikt.

11. Stand van zaken van de vereniging en wat biedt de toekomst.

-Dit jaar is een commissie opgericht die goed werk heeft verricht bij de sport en spel ochtenden voor de jeugd. Het idee is ontstaan om te proberen de zwemjeugd meer te betrekken bij andere activiteiten van ISV en de kinderen met ouders kennis te laten maken met onze ISV accommodatie. Tijdens de vakanties, dat er niet gezwommen kon worden zijn er drie sport en spel zaterdagochtenden georganiseerd die erg succesvol waren. Het komende seizoen wil de commissie dit uitbreiden en ook de ouderen laten sporten.

-Onze vereniging beter bekendmaken door het oude bord van ISV op het hek van de entree te vervangen door een nieuw bord waar ook onze activiteiten vermeld staan.

-Eventueel nieuwe sporten die zich aanbieden bekijken of daar animo voor is en er voldoende vrijwilligers voor te vinden zijn.

-Er zijn plannen voor een barbecue voor de opening van het nieuwe seizoen en er wordt gedacht aan een open dag.

12. Verdere mededelingen vanuit het bestuur door de voorzitter betreffende de voortgang van onze vereniging.

Energie-check, wij doen mee met een energie project om de energiekosten omlaag te brengen. Hierbij kunnen we voor subsidies in aanmerking komen. Inmiddels zijn alle leidingen boven het plafond van de CV geïsoleerd. De lampen boven de bar vervangen voor energiezuinige exemplaren en zitten er twee verlichting LED armaturen op proef in de vergaderruimte. Er wordt gekeken of deze dimbaar zijn. Dit project wordt vervolgd.

13. Mededelingen vanuit het stichtingsbestuur.

Ad de Kort de technisch opzichter van onze ISV accommodatie licht punt 12 verder toe. Verwarmingsthermostaten aanpassen, koffie apparaat op timer. Wordt nog naar gekeken maar blijft lastig gezien de onregelmatigheid van sommige activiteiten.

14. Rondvraag.

Vraag: Zonnepanelen op het dak? **Antwoord:** Gezien de dakconstructie en isolatie hiervan is het dak niet geschikt voor zonnepanelen.

Vraag: "Toon" als thermostaat toepassing? **Antwoord:** Wordt meegenomen in de volgende energiescan bespreking.

15. Eventuele besluitvorming.

Er zijn geen specifieke besluiten genomen.

16. Sluiting.

De vergadering wordt om ongeveer 21:00 gesloten. Het bestuur biedt alle aanwezigen een drankje van de bar aan.

Stephan Graalman
(Waarnemend secretaris)
31-05-2017

Vrijwilligersmarkt 2017



Op vrijdag 7 april was er weer een vrijwilligersmarkt in het Huis van de Stad. De bemanning bestond deze keer uit Jantine Kaars, Anja van der Stok en Stephan Graalman.

Het was een druk bezochte markt waarbij wij veel bezoekers kregen maar wat (nog) niet heeft geresulteerd in een vervulling van onze vacatures.

Bedankt dames voor jullie hulp.

Sponsor fietstocht

Voor zaterdag 1 juli a.s. is er een sponsor fietstocht georganiseerd door de RABObank. Een aantal deelnemers van onze vereniging zijn inmiddels geïnformeerd en doen mee met de 30 km tocht.

De redactie is benieuwd naar hun ervaringen.

De redactie

Van de Commissie

Paasworkshop



*Workshop 'Paas-
decoratie maken'*

Donderdag 13 april. Het gezellige clubhuis van ISV is in de paassfeer. Zeven mensen hebben zich ingeschreven voor de workshop en Janneke Mulder zal deze leiden. Om twee uur zijn we er allemaal en Janneke begint met haar praatje. Ze toont linten, pijpenragers, ijzerdraad en echte chocolade paaseitjes, in allerlei kleuren.

Het is allemaal nog wel even wennen. Van die fijne handelingen met onze toch wel ietwat grove handen... Toch zijn we aan het einde van de middag allemaal de trotse eigenaar van een eigengemaakt, super origineel, paasboeket. Het was een geslaagd evenement, Janneke bedankt.

Twee van de deelnemers denken al stiekem aan een bruidsboeket. Eén advies; trouw met dit boeket niet in de zomer want chocolade smelt.

Anja van der Stok

3^e editie Sport en Spel voor de zwemjeugd



Op zaterdag 22 april vond de laatste Sport en Spel ochtend plaats van dit seizoen. Onder leiding van Lisa en Anja werd het opnieuw een succes. De kinderen konden een aantal parcours afleggen en werden in de pauze getrakteerd op limonade en een verrassing. De kinderen met hun ouders en begeleiders kunnen terug kijken op drie leuke plezierige sportochtenden. Voor het volgende seizoen staan er weer nieuwe Sport en Spel ochtenden op het programma, nu ook voor onze volwassenen?

Afscheid Laura

De commissie komt dit seizoen nog een maal bij elkaar, onder meer om afscheid te nemen van Laura onze stagier. Laura heeft er samen met Rogier van SPORT.GOUDA voor gezorgd dat er een commissie is opgericht ter ondersteuning van het bestuur. In de komende bijeenkomst gaan we bekijken wie de plaats van Laura gaat innemen en hoe de commissie verder gaat. Zoals u in het bovenstaande artikel kon lezen willen we graag weer een aantal sportochtenden voor de jeugd organiseren en dan ook voor de volwassenen iets doen. We houden u op de hoogte.

De Commissie.

Zwemmen

Zwemseizoen 2016 - 2017

Het zwemseizoen 2016 / 2017 zit er al weer bijna op. Zaterdag 1 juli is het de laatste keer zwemmen. Hoe ons zwemschema volgens seizoen eruit komt te zien is nog niet bekend. Sportpunt Gouda, die de roosters opstelt, heeft ISV nog geen voorstel gedaan. Dus dat is nog even wachten en houdt de mailbox even goed in de gaten. Hoor je niets kijk dan voor de zekerheid op de website van de ISV.

Het was een veel bewogen seizoen met hoogte en dieptepunten. Menig ISV- zwemlid werd het afgelopen seizoen geconfronteerd met vervelende berichten in de familie of in de directe omgeving. Gelukkig zijn er ook mooie momenten geweest.

De zwemmers en zwemsters van het 2^e uur op zaterdagochtend trekken hun baantjes, maar onderhouden ook hun sociale contacten. Af en toe hebben we te weinig zwemrand om alle zwemmers te bergen. In dit 2^e uur wordt er met veel enthousiasme onder leiding van de fysiotherapeuten van Fysiovisiq allerlei oefeningen gedaan. Soms individueel, soms in de groep.



Ook voor de jeugd zit het seizoen er weer bijna op.

Als we terugkijken naar het afgelopen seizoen dan was in elk geval het bezoek van Zwarte Pieten in december aan de jeugd een hoogtepunt. De kinderen kregen allemaal een mooie bal en een stuk chocola van de goede Sint



Op 1 april van dit jaar kregen we te horen dat we een keer niet konden zwemmen, want men had het zwemwater laten opvriezen en we mochten onze schaatsen meenemen. Natuurlijk was dit een 1 april grap, maar het

bleken voornamelijk de vrijwilligers zijn die 'volledig' in deze 1 april grap tuinden. Met mutsen op en handschoenen aan stonden ze in het zwembad. Het leverde natuurlijk mooie foto's op.



Op 9 juni 2017 was er afstandswemmen voor Aimen, Jonah en Eveline. Om klokslag 10.00 uur sprongen ze in het water. Aimen en Jonah konden met een 400 meter afstandsrevet en Eveline met een 1000 meter afstandsrevet respectievelijk 25 baantjes en 65 baantjes zwemmen. Een topprestatie van deze zwemwonders.

Gefeliciteerd Aimen, Jonah en Eveline.

En dan was er op zaterdag 24 juni 2017 het diploma zwemmen. Een absoluut hoogtepunt in het zwemseizoen. Afzwemmen is niet alleen een hoogtepunt voor de zwemmers en zwemsters, maar ook voor de vrijwilligers. Het was gezellig druk in de Trefkuil van het Groenhovenbad. Slingers waren opgehangen om het feestelijke karakter van het diploma zwemmen tot uitdrukking te brengen.

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

Natuurlijk is het diploma zwemmen best spannend voor de kinderen zelf. Iedere week wordt er hard geoefend met ouder of begeleider, maar op het afzwemmen komt het er op aan. Zeker als er ook examinatoren bij zijn. Geweldig was om te zien hoe bijna iedereen nog beter presteerde op deze dag en wat waren we blij dat we aan het einde van dit bijzondere zwemuur iedereen een diploma konden uitreiken.



Jochem en Onno zwommen allebei als een echte vis en terecht ontvingen zij hun diploma 'Maanvis'. Thijmen en Berend behaalden hun 'Inktvis diploma'. Daniel die dit jaar was door medische complicaties een aantal keren niet na afloop zijn 'Kikker zilver' in ontvangst nemen.

gold ook voor Mehmet, die op deze dag liet zien dat hij zwemmen met zijn hoofd boven water. Top Mehmet! En o wat goedlachse Ikram blij met haar 'Kikker Goud diploma'.



met succes begonnen en kon, mocht Datzelfde baantjes kan was de altijd



Matthijs, Kylian en Myrthe, die begonnen met een minuut watertrappelen en daarna diverse baantjes moesten zwemmen met extra kleding aan behaalden hun 'A-diploma'.

Allemaal van harte gefeliciteerd met jullie wel verdiende diploma



Het was jammer dat Boaz en Lincy onverwachts niet konden. Na de zomer gaan we kijken naar een nieuwe datum voor het diploma zwemmen.

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

Leuk is te vermelden dat we sinds kort een nieuwe vrijwilliger hebben. John Roest is zijn naam. John heeft aangegeven er veel in zin in te hebben. Nou John dan pas je in ons team, want wij hebben er elke week weer veel zin in. Welkom bij ISV-zwemmen.

Het seizoen 2016/2017 zit er al weer op. We gaan met z'n allen genieten van een fijne vakantie met hopelijk veel zon. We hopen jullie in september 2017 weer allemaal te ontmoeten als het nieuwe seizoen begint.

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



Jeugdledenstop en volwassenenstop Zwemmen

Momenteel hebben we een jeugdledenstop voor onze zwemmers tijdens het eerste uur. We hebben nu een maximum van 16 kinderen en gezien de ruimte in het bad en het aantal vrijwilligers is dit het maximale wat we aankunnen. Er staan nog 6 jeugdleden op de wachtlijst.

Helaas hebben we ook een volwassenenstop moeten inlassen. Twee aan de rolstoelgebonden aspirant-leden staan op de wachtlijst.

Nieuwe vrijwilliger

Hallo Iedereen,

Om maar gelijk met de deur in huis te vallen, mijn naam is John Roest en ben 37 jaar. Van origine ben ik een gymleraar maar in de tussentijd heb ik meer verschillend werk gedaan zoals storage operator en terreinbeheerder. Ik zit momenteel tussen 2 banen in en mede door het verhaal van dat 9-jarige meisje wat in Nijmegen verdronken is heb ik besloten om mezelf aan te melden als zijnde vrijwilliger. Ik ben een vrolijke en spontane jongeman welke nieuwe uitdagingen niet uit de weg gaat en zelfs opzoekt. Ik heb gelukkig 4 zwemdiploma's waaronder reddingszwemmen. En vroeger in mijn schoolvakanties zat ik eigenlijk alleen maar in het zwembad.

Ik vond het zo de eerste keer erg leuk en ik vind het een leuke groep mensen.

Ook ben ik vrijwilliger geweest in een ouderenverzorgingstehuis maar omdat dat eveneens op door de weekse dagen betrof en niet zoals in het begin alleen in het weekend moest ik daar helaas mee ophouden. Maar ik ga nog steeds bij mensen daar op visite op de zaterdagmiddag. Dit omdat ik van mening ben dat wij te weinig naar elkaar omkijken in de maatschappij. Ik hoop er in ieder geval het beste van en zal uiteraard meer dan mijn best doen zodat wij allemaal het diploma/diploma's behalen.

Veel plezier iedereen en bij eventuele vragen of opmerkingen spreek mij dan gerust aan.

Met vriendelijke groet,

John Roest

Badminton



Ons badminton clubje.

Ja we zijn fanatiek maar wat we met zijn allen heel belangrijk vinden is de gezelligheid en het stukje sociale naar elkaar toe.

Weken hebben we getraind om op 21 juni zo goed mogelijk te kunnen spelen op onze jaarlijkse toernooi.

De avond begon heel rustig en zelfs een beetje stil niemand die durfde te praten Na verloop van tijd kregen we bezoekers die kwamen kijken maar ook zeer zeker aanmoedigen. We willen dan ook daarvoor iedereen bedanken voor het komen kijken.

We hebben leuke en zeer spannende wedstrijden gehad.

In de pauze zijn Hans en Erwin gehuldigd ze zijn beide 12,5 jaar aan de club. Hans zelfs 14 jaar. We hebben geproost dat ze nog lang lid mogen blijven van deze club.(de kinderchampagne was heerlijk)

Na de pauze met champagne en een heerlijk berenklauw van Erwin moesten we toch verder. Het werd warmer en warmer in het lokaal maar we zijn doorgegaan.

Om kwart over negen waren we klaar. De stokbroden met heerlijk salades die Marian had meegenomen vonden we heerlijk.

Na zoveel inspanning had iedereen wel lekkere trek.

De eindstand van het toernooi is:

- 1 Mitchel de Rooij
- 2 Hans Kroon
- 3 Alette Sartorius
- 4 Samantha de Pater
- 5 Jolanda Markus
- 6 Erwin Huisman

Na de prijsuitreiking en de toespraakjes gingen we allemaal met een gelukkig gevoel naar huis.

Iedereen een hele fijne vakantie en tot 30 augustus.

Trots dat ik jullie trainster mag zijn.

Heel veel liefs, Jacqueline de Rooij

Tafeltennis

Het voorjaarsseizoen heeft één kampioensteam opgeleverd; Mizher, Henk en ondergetekende veroverde de titel in de 7e klasse duo. Wij gaan het in het najaar (weer) in de 6e klasse proberen. Het eerste team duo wist zich dit keer vlot te handhaven in de 3e klasse. Het 1e team in de trio-klasse handhaafde zich in de 5e klasse. Het 2e team miste op een haar na promotie naar de 4e klasse. Zij krijgen de komende competitie versterking in de persoon van Mizher, die dus in twee competities actief zal zijn, want hij blijft ook in de duo-klasse spelen.

De clubkampioenschappen voor competitieplayers leverde twee spannende finales op; In de tweede klasse stelde Peter Veth tegen Hans Verschut met een opvallende come-back in de 4e game, waarin hij van een 2 – 8 achterstand terugkwam en de game met 13 – 11 won, de beker veilig. In de 1e klasse was Tjerk van Nieuwenborg in de 4e game één punt verwijderd van de titel. Maar Roben-Jan Willems ontsnapte en pakte na winst in de 5e game, voor de 2e keer de clubtitel.



Dit jaar was er, voor het eerst, ook een kampioenschap voor recreanten. Francisca Favery en Andre Melkert vormden het winnende team



Top 8 meest voorkomende tafeltennisblessures

Tafeltennis is een sport die door veel mensen wordt beoefend. Denk bijvoorbeeld aan het spelen van tafeltennis in de pauze van je werk, op vakantie of bij een sportclub. Naast het feit dat het spelen van tafeltennis een sport is die door beginners en gevorderden gespeeld kan worden, is het ook een sport waarbij blessures veelvuldig voorkomen.

In dit artikel vertellen we je meer over 8 verschillende tafeltennisblessures. Deze 8 verschillende sportblessures zijn in te delen in 3 acute tafeltennisblessures en 5 chronische tafeltennisblessures.

Nadat we de verschillende tafeltennisblessures gedeeld hebben met je, kan je ook lezen hoe je deze blessures moet voorkomen. Als ondanks de goede voorbereidingen en het dragen van goed materiaal toch een tafeltennis blessure op gaat spelen, is in dit artikel ook te lezen hoe je deze blessures moet behandelen.

De drie meest voorkomende tafeltennisblessures

Tijdens het spelen van tafeltennis kun je te maken krijgen met lichamelijke blessures.

Hieronder staan de drie meest voorkomende tafeltennisblessures:

- **Kwetsuur aan de arm:** bij het spelen van tafeltennis komt de meeste beweging uit de arm/schouder. Het is ook niet vreemd dat in de arm arm/schouder de meeste blessures voorkomen omdat, in tegen stelling tot tennis, een kort zwaaiende beweging met de arm gemaakt wordt om de pingping bal te slaan. Deze slag wordt niet voorbereid door middel van een zwaai fase wat bij tennis vaak wel het geval is. Hierdoor ontstaat er een dermate belasting op de spieren dat er (kleine) scheurtjes ontstaan.
- **Knieletsel:** de meest voorkomende knieletsels zijn schade aan de mediale meniscus, verrekking of een gescheurde voorste kruisband en schade aan de mediale collaterale band. Deze kwetsuren doen zich voornamelijk voor bij plotselinge bewegingen. De meest voorkomende situatie is als het bovenlichaam draait waarbij het onderlichaam niet mee beweegt. Als deze beweging te snel en met te veel kracht wordt uitgeoefend kunnen de banden in de knie deze beweging niet opvangen met een scheuring of verrekking tot gevolg. Naast plotselinge bewegingen kunnen deze kwetsuren ook voorkomen bij het afremmen.
- **Letsel in het onderbeen:** Een veel voorkomende acute blessure die bij tafeltennis voorkomt is het verstuiken van de enkel. Dat komt door de snelle zijdelingse bewegingen die een tafeltennisser vaak maakt. Deze bewegingen zijn een risico voor een enkelverstuiking. De buitenbanden van de enkel kunnen bij zijdelingse bewegingen uitrekken of scheuren. Bij deze kwetsuur heb je last van pijn en het zal opzwellen (vocht in de enkel) waardoor belasting op de enkel onmogelijk wordt.

De vijf meest voorkomende chronische tafeltennisblessures

Naast bovengenoemde blessures die acuut kunnen ontstaan zijn er ook blessures die in de loop van de tijd zich ontwikkelen. Naast het feit dat deze blessures in het begin onschuldig overkomen zul je er in een later stadium veel vaker last van hebben. Deze blessures kunnen uitbloeien tot een chronische tafeltennis blessure waarbij het spelen van tafeltennis onmogelijk wordt doordat de pijn heftig aanwezig is. Lees hieronder meer over de vijf meest voorkomende chronische tafeltennis sportblessures:

- **Overbelasting van de arm spieren en/of pezen rond het schoudergewricht:** Zoals eerder omschreven wordt de arm/schouder veelvuldig gebruikt bij het spelen van tafeltennis. Wanneer er geen warming-up is uitgevoerd is het mogelijk dat je bij het smashen of hard slaan van de pingpong bal (lees: veel kracht uitoefent vanuit de arm/schouder) minuscule spierscheuringen ontstaan. Door deze krachtingspanning zal er een verminderde mobiliteit in de arm kunnen ontstaan. termijn spierzwakte en pijn

op. Deze vorm van overbelasting wordt ook wel een rotatorcuff tendinopathie genoemd.

- **Overbelasting van de spieren in de onderarm:** binnen de volksmond beter bekend als de tenniselleboog. De tenniselleboog ontstaat doordat de pol/onderarm continu wordt bloot gesteld aan een onnatuurlijke beweging. Een tenniselleboog levert vooral veel pijnklachten op in de pols, bovenkant van de hand, arm en/of schouder. Zelfs bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten kan pijn ervaren worden.
- **Overbelasting van de pols:** door het veelvuldig uitoefenen van de tafeltennis slag (forehand, backhand of smash) kan er overbelasting plaatsvinden in de pols. De banden, pezen en spieren rondom het polsgewricht kunnen in verloop van tijd de krachtingspanning niet aan. Het spelen van tafeltennis of het uitvoeren van dagelijkse activiteiten zullen belemmerd worden. Er is dan sprake van overbelasting van de pols.
- **Zenuwletsel ter hoogte van de pols:** bij het veelvuldig spelen van tafeltennis kunnen de buigpezen in de vingers overbelast raken. Weefsels rondom de buigpezen in de vingers kunnen gaan zwellen wat tot beknelling van de zenuwen kan leiden. Deze aandoening wordt ook wel carpaaltunnelsyndroom genoemd. Naast pijn kunnen ook tintelingen, prikkelend of doof gevoel in de hand ervaren worden. Tijdens het slapen ('s nachts) kunnen de klachten heviger zijn.

Overbelasting onderaan de voetzool: de pijn in de voetzool is een typische tafeltenniskwetsuur. Bij het spelen van tafeltennis wordt er een actieve houding (op de voorvoeten staan) aangenomen om zo snel mogelijk te anticiperen op de slag van de tegenstander. Door deze actieve houding kan er pijn ontstaan in de gehele voetzool maar ook onder de hak. Deze pijn kan geleidelijk tijdens het spelen van tafeltennis ontstaan maar ook na het sporten.

Het voorkomen van blessures

Het oplopen van een blessure kan iedereen overkomen. Zelfs als er jaren voor getraind is. Toch is het mogelijk om het oplopen van een blessure tot een minimum te beperken. Hieronder worden drie verschillende manieren besproken om een blessure te voorkomen. Als er van te voren duidelijk is wanneer er een tafeltenniswedstrijd of tafeltennistoernooi gespeeld moet worden, is het verstandig van te voren goed te trainen. Denk hierbij niet alleen aan wedstrijdtraining maar ook aan fysieke training. Het spelen van tafeltennis vergt niet alleen veel inspanning en kracht vanuit de armen en schouders maar ook van de been- en buikspieren. Zorg ervoor dat je je eigen lichaam kent en zodoende de zwakke plekken sterker maakt door bijvoorbeeld het uitvoeren van een plank en squats. Weet je van jezelf dat je zwakke knieën hebt of dat je enkel gemakkelijk dubbel klappt? Dan is het goed om hier vanuit de training extra aandacht aan te besteden. Vraag aan je fysiotherapeut welke oefeningen je thuis kunt uitvoeren om deze spieren sterker te maken. Naast het fysiek en mentaal trainen voor het spelen van een tafeltenniswedstrijd, is het ook goed om van te voren een warming-up uit te voeren. Een warming-up zorgt er namelijk voor dat de spieren warm worden. Hierdoor is de kans op scheuringen in de spieren kleiner. Nadat de wedstrijd is afgelopen is het ook aan te raden om een cooling-down uit te voeren. Zorg ervoor dat een warming-up en de cooling-down standaard onderdelen worden rondom een tafeltenniswedstrijd zodat blessures tot een minimum worden beperkt. Zoals eerder vermeld is het mogelijk dat je bijvoorbeeld zwakke knieën hebt of dat je enkel gemakkelijk dubbel klappt. Het is dan aan te raden om voorzorgsmaatregelen te nemen in de vorm van beschermingsmiddelen. Denk hierbij onder andere aan een enkelbrace en kniebrace.

Specifieke behandelingen van tafeltennisblessures

Ondanks de nodige voorbereidingen is het voorkomen van een blessure niet altijd mogelijk. Als je een blessure oploopt is het verstandig om contact op te nemen met een specialist. Denk bijvoorbeeld aan een (sport)fysiotherapeut. Deze specialist zal je adviseren en ondersteunen bij het verhelpen van de blessure en het sterker maken van de zwakke plek in

het lichaam. Elke blessure in het lichaam vergt een andere aanpak. Hieronder volgen voorbeelden van behandelplannen voor de typische tafeltennisblessures die eerder in dit artikel zijn beschreven.

Behandeling van een kwetsuur aan de arm

Wanneer er zich acuut een kwetsuur aan de arm voldoet is het goed om de pijnlijke plek direct te koelen. Dit zal de zwelling tegen houden. Het is goed om regelmatig de arm te bewegen maar het is belangrijk om dit wel binnen de pijngrens te doen. Het regelmatig bewegen van de arm zal stijfheid tegen gaan. Blijft de kwetsuur aan de arm zich voordoen dan is het goed om contact op te nemen met een fysiotherapeut.

Behandeling van knieletsel

Een gescheurde voorste kruisband is een heftige en pijnlijke blessure. Als je een voorste kruisband afscheurt zijn er twee verschillende soorten behandelingen. Wanneer je jong bent en/of je bent zeer actief met het beoefenen van een sport dan is een voorste kruisband operatie noodzakelijk. Een andere manier is door de spieren rondom de knie, bovenbeen en onderbeen flink te trainen. Deze spieren zullen de functie zoveel mogelijk overnemen van de kruisband. Wanneer je je voorste kruisband afscheurt is het van belang om onder begeleiding van een fysiotherapeut oefeningen uit te voeren. De oefeningen zullen in teken staan van het versterken van de spieren rondom de knie maar ook om coördinatie verbeteren. Deze combinatie zorgt ervoor dat je de sport zeer snel weer kunt oppakken.

Behandeling van letsel in het been

Het verstuiken van de enkel is een veelvoorkomende blessure bij het spelen van tafeltennis. Ook hier geldt dat je zo snel mogelijk moet koelen. Dit voorkomt de zwelling en de stijfheid. Zorg voor zo veel mogelijk rust maar blijf de enkel/voet zo veel mogelijk bewegen. Wanneer je om wat voor reden dan ook de enkel moeten belasten dan is het goed om een enkelbrace om te doen zodat het de enkel kan ondersteunen.

Specifieke behandelingen van chronische tafeltennisblessures

Naast de tafeltennisblessures die zich acuut kunnen voordoen zijn er ook tafeltennisblessures die chronisch voorkomen. Deze blessures moeten op een andere manier behandeld worden.

Overbelasting van de schouder/arm

Wanneer je al voor langere tijd last hebt van de schouder/arm is het goed om volledige rust te nemen. Het lichaam geeft aan dat het "genoeg" is en dat rust nodig heeft. Raadpleeg een fysiotherapeut die kan ondersteunen bij het behandelen van de chronische schouder/arm klachten. Hierbij moet je denken aan specifieke oefeningen of een ontstekingsremmende injectie om de pijn te verlichten.

Overbelasting van de pols en/of carpaaltunnelsyndroom

Rust is bij deze chronische blessures vereist. Zorg ervoor dat de trainingsintensiteit tot een minimum wordt beperkt. Ter ondersteuning kan een polsbrace gedragen worden en voer daarnaast samen met een fysiotherapeut oefeningen uit om de pijn te verlichten.

Overbelasting van de voetzool

Om de pijn in de voetzool te verminderen kan masseren (zelf of laten doen) helpen om de pijn te verlichten. Daarnaast is het goed om de trainingsintensiteit te verlichten zodat de voetzool de tijd krijgt om te herstellen. Wanneer de klachten aanhouden is het goed om contact op te nemen met een fysiotherapeut. De fysiotherapeut zal de klachten bekijken en een behandelplan voorschrijven.

CVA Sportgroep



De zomer is officieel gestart en het sportseizoen loopt ten einde.

Wij zullen volgende week nog 1 maal ons beste beentje voor zetten en er een sportieve avond van maken. Wat ik en Wilma nu al wel weten (terwijl ik dit schrijf) en de rest misschien alleen maar kan vermoeden....is dat we volgende week, 13 juni, onze laatste keer sporten van dit seizoen, zullen

afsluiten met grondoefeningen.... Dit is torenhoog favoriet (niet...) onder onze deelnemers en ik kijk nu al uit naar alle blije gezichten die we volgende week gaan zien!! Ik verwacht dat iedereen vol overtuiging en inzet de hele zomer blijft oefenen na deze inspannende sessie.... Echter 20 juni zullen we ons seizoen afsluiten met een gezellig, ontspannen, etentje bij Proeverij Bregje in Haastrecht. Hier zijn we ook afgelopen jaren goed ontvangen en hebben we al een aantal gezellige avonden gehad.

Voordeel van zo'n afsluiter van het seizoen is het feit dat je eens lekker de tijd hebt om met elkaar te kletsen.... Zonder dat er iemand tussendoor komt die actie van je vraagt, in de vorm van een oefening, loopactiviteit of spelvorm.

We hopen dat iedereen de 20ste ten volste kan genieten en een mooie zomer tegemoet gaat. Wij starten op 5 september weer!

Groetjes,
Wilma en Sandra
CVA Sportgroep

Etentje CVA groep



Voor een smakelijk gerechtje Ga je naar Haastrecht!

Afgelopen dinsdag 20 juni, het was bijna zomer, de temperatuur ging de goede kant op, hadden wij onze laatste CVA-bijeenkomst van het sportjaar 2016/17. Gewoontegetrouw geen strekoefeningen, naar het plafond kijken en aardbeien plukken, maar samen lekker eten en kletsen, vergezeld van partner of andere

bekende. 't Was weer druk! Verzamelen vanaf een uur of zes (1800) bij Bregje in Haastrecht,

het restaurant waar we ook vorig jaar ons seizoen afsloten. En het voordeel als je uit Gouda komt: het is gemakkelijk te vinden, de weg er naartoe is haast recht (dit is een woordspeling!). Niet iedereen was er, wel velen. Ans en Siem, die we lang niet gezien hebben, zouden ook komen, maar waren er helaas niet. Uit telefonisch contact bleek dat ze 't even vergeten waren ...volgend jaar: nieuwe ronde, nieuwe kansen.

't Was al snel gezellig en luidruchtig, speciaal voor ons was een groep dames afgehuurd die een tafel verderop veel herrie maakte om zo bij ons de goede stemming er ook in te brengen. Hetgeen lukte!

We hebben heerlijk gegeten tegen 'n billijke prijs. En elkaar een goede zomer toegewenst. Wilma heeft na afloop afgerekend in de hoop nog een deel van het bestede geld van ons terug te krijgen. Misschien maak ik mijn deel ook nog wel over op haar rekening, hoewel ik hier natuurlijk ook een voortreffelijke bijdrage lever aan 't slagen van het afscheidsetgebeuren!

We hopen elkaar de eerste dinsdag van september weer te treffen, voor de goede orde: niet bij Bregje maar op de Ridder van Catsweg 358. Bregje wordt juni 2018!

Ad Jansen

Yoga

STOELEN YOGA

Was er eerst veel aarzeling binnen het ISV over al dan niet deel te nemen aan stoelen yoga, nu zitten we met een flinke, leuke, gezellige groep mensen, iedere donderdag middag, diep te ademen en veel te rekken en te strekken.

Yoga is goed voor iedereen en bijna voor iedere aandoening of probleem.

Veel mensen denken: "Nou ja dat ZEN GEDOE, is niks voor mij, te wollig en te zweverig".

Maar vraag maar aan de deelnemers/sters, hoe wollig en zweverig de yoga lessen zijn. Het antwoord zal stevast zijn: "HELEMAAL NIET".

Want tijdens onze yoga lessen doen we aan hele pittige rek en strek oefeningen en, sinds kort, ook aan een beetje krachttraining, om de spieren, die wel gebruikt kunnen worden te versterken.

Yoga zorgt voor meer mobiliteit, meer kracht, meer harmonie en balans in het lichaam.

Google maar eens Yoga en Reuma, of Yoga en immuniteit, of yoga en rugklachten, en je vindt vele wetenschappelijke artikelen met betrekking tot deze onderwerpen, die allemaal bevestigen dat yoga helpt bij deze klachten en problemen.

De ademhalingsoefeningen, waarmee we elke les beginnen, zorgen voor meer zuurstof in het lichaam, onze eerste levensbehoefte, en het belangrijkste voedsel voor ons hele lijf. Specifieke ademhalingsoefeningen kunnen paniekaanvallen voorkomen/verminderen, bijholte/voorhoofdsholte ontstekingen voorkomen/verminderen, rust geven en het lymfatische systeem optimaliseren. De lijst is nog veel langer, maar het is zinvoller om gewoon een keer mee te doen en voor jezelf uit te vinden wat yoga voor JOU kan betekenen.

Meer informatie bij Stephan Graalman 06 -83551744 of Carolien 06-87442078

Ontspanning

Op 9 juni was de laatste Kaart en sjoelavond van het seizoen en werden de competitie prijzen uitgereikt. De avond werd zoals gebruikelijk afgesloten met een heerlijk buffet.



Hier zijn de uitslagen;

Kaarten

1 - Koos Baan	85.935
2 - Lex Lakerveld	85.770
3 - Menno Baan	84.442
4 - Nel	83.275
5 - Ria	81.967
6 - Remco	81.621
7 - Gerard	81.592
8 - Yvon	81.313
9 - Joke	81.141
10- Leny	80.893
11- Martin	80.388
12- Pieter	80.298
13- Wim	56.267
14- Ineke	55.726
15- Frits	21.799
16- Karin	21.668
17- Anja	19.741
18- Romain	18.523
19- Gerda	18.513
20- Wil b.m.	14.201
21- Piet b.m.	9.062
22- Carolien	8.254
23- Peter	4.691

Sjoelen

1 - Stephan Graalman	22.815
2 - Jantine Kaars	21.705
3 - Riet Jongeneel	21.237
4 - Annie	15.131
5 - Ria	13.790
6 - Regina	3.117
7 - Arianne	2.399
8 - Malika	1.122
9 - George	1.093

Beste kaarters en Sjoelers

Zoals jullie weten gaan Martin en Leny verhuizen naar Posterholt in Limburg. Het is dus niet vreemd dat zij stoppen met het verzorgen van de kaart/sjoelavonden. Totdat ze werkelijk verhuizen blijven ze wel klaverjassen.

Vele jaren waren zij de organisatoren van de kaart en sjoelavonden "Gezelligheid is troef". Er werden mooie woorden van dank gesproken en vele namen van oud kaarters en sjoelers kwamen voorbij. Een toepasselijk cadeau en een bloemetje voor Leny drukte respect en dankbaarheid uit voor al die jaren dat ze voor ISV actief waren.



Ondergetekenden gaan de organisatie overnemen.

Een paar veranderingen geven we vast aan jullie door. De belangrijkste is de aanvangstijd.

Vanaf het nieuwe seizoen starten we om 20:00 uur

Dit seizoen zal wat betreft de competitie lopen tot en met december 2017

De data zijn als volgt:

8 en 22 september

6 en 20 oktober

3 en 17 november

1 en 15 december

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

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

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

Wij zijn als volgt te bereiken:

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



Prettige en gezellige avonden gewenst van,

Menno en Koos Baan.

Van de leden voor de leden

Stichting Challenge Resorts & Travel
Gehandicapten reizen op maat!
365 dagen per jaar

Alleen of samen met uw huisgenoten op vakantie!
Neem uw rolstoel of scootmobiel gratis mee in het vliegtuig.

Ook voor u is dit nu een aantrekkelijke mogelijkheid.
Hoe zit dat dan? Meer weten?

Neem contact met ons op of vul de achterkant van deze kaart in en stuur hem op.

Ma-Za bereikbaar van 10:00 t/m 20:00 uur op 071-750 4886
www.challengeresorts.org info@challengeresorts.org

Zoekt u een aangepast vakantieadres? Wilt u zonder zorgen en gedoe zeker zijn van een leuke vakantie? Ga dan naar bovenstaande weblink.

Of informeer bij de redactie die u met een ervaringsdeskundige in contact kan brengen.

Fijne vakantie alvast.

Geef de pen door.

Ik krijg de pen doorgegeven van Koos

Als ik aan de laatste tijd denk, laat ik wat activiteiten de revue passeren. Op 2 mei was er in Gouda een sportbeurs, georganiseerd door Hogeschool Rotterdam. Samen met Stephan en Arianne, een Nederlandse vriendin die met verlof was uit Zuid-Korea, was ik op deze beurs.

Deze beurs was bedoeld om ouderen informatie te geven hoe ze fit hun pensioen in kunnen gaan of blijven.

Helaas waren er weinig bezoekers. Wel konden we elkaars stand bezoeken en ik werd op het idee gebracht om bijvoorbeeld ooit eens te gaan golfen bij de IJsselweide in Moordrecht.

Verder heb ik enkele sport en spel ochtenden meegemaakt voor de zwemjeugd. Zij konden op deze manier ontdekken of iets anders dan zwemmen ook leuk zou kunnen zijn. Ik noem de klaverjas- en sjoelavonden. Echt leuk en spannend om aan de competitie mee te doen.

De workshop 'paasdecoratie maken' gegeven door Janneke, één van onze leden, zette me aan het denken. Zo leuk als iemand een gave, een talent, heeft en deze deelt met anderen.

Ik zou jullie uit willen dagen na te denken over iets dat je zelf graag doet en kan en dit met ons te delen. We hebben een tiptop gebouw en het kan allemaal snel geregeld worden. Dus... ben je goed in pizza's bakken, kaarten maken, GPS tochten uitzetten... Is je passie 'verre reizen maken'. Deel het!



Fijne vakantie allemaal en tot ziens, Anja. Oh ja de pen is voor Jantine Kaars

Zonder begeleiding niet fietsen

GOUDA - In Nederland genieten veel mensen van sporten. Het samenzijn met anderen, je lichaam in conditie houden en jezelf afbeulen. Helaas is dit niet voor iedereen even vanzelfsprekend. Anita (48) is een van deze personen. Anita is blind en zou zonder begeleiding niet kunnen sporten. Anita woont in een zorgcentrum voor o.a. blinde mensen, de 'Irishof'. Anja van der Stok (58) fietst als vrijwilligster van de 'Irishof' met Anita, naast haar vrijwilligersbaantje bij ISV, waar mensen met een beperking onder begeleiding kunnen sporten.

Met de hulp van Anja kan Anita toch doen wat ze het liefste doet: sporten. Ze kennen elkaar inmiddels al anderhalf jaar, en zijn in die korte tijd goede vriendinnen geworden. Anja kwam zonder werk en is toen op zoek gegaan naar vrijwilligerswerk. Zo leerde ze Anita kennen. "Er was meteen een klik. We passen goed bij elkaar", zegt Anja. Anita is het daar roerend mee eens. Nu zitten ze regelmatig op de tandem en fietsen ze door Gouda. "Niet wekelijks hoor. Maar wel regelmatig. Bij mooier weer vaker dan met slecht weer, al maakt het beide dames niet zo veel uit." Anita vult aan: "Laat mij maar lekker nat

regenen, mij maakt dat niet uit. Dan kom ik thuis, uitgeput, en neem ik een warme douche. Heerlijk". "Maar het moet natuurlijk wel verantwoord blijven", vult Anja aan.

Anita's handicap heeft haar niet tegengehouden om vanaf kinds af aan al te sporten, en tegenwoordig zit ze nog steeds niet stil. Roeien, zwemmen, fietsen, ze doet het allemaal. Ze geeft aan dat er veel sporten die aangeboden worden, binnen zijn. Zonder begeleiding zou het voor Anita onmogelijk zijn om te sporten. Al jaren wordt er gevreesd voor een tekort aan vrijwilligers, die mensen zoals Anita kunnen helpen. Anita weet hoe belangrijk vrijwilligers zijn. "Koester ze. Je hoort het overal. Overal komen ze mensen te kort. De mensen hebben geen zin om vast te zitten aan iemand."

Anja wel, Anja begeleid naast Anita nog meer mensen met sporten. "In eerste instantie dacht ik ook dat het niks voor mij was hoor", zegt ze. "Ik begeleid bijvoorbeeld ook bij het zwemmen een groep. Maar toen ik solliciteerde als vrijwilliger bij ISV dacht ik eigenlijk bardienst te gaan draaien. Later vroegen ze of ik ook wou meezwemmen. Ik vind het nu ontzettend leuk om te doen. Je groeit er echt in."

Anita is erg blij met de hulp van Anja. "De begeleiding is gewoon goed," zegt ze. Anja weet wel hoe dat komt. Volgens haar is het belangrijk om goede afspraken te maken, Anita kan immers niet zelf zien waar ze heen gaat. "Wat voor afspraken dat zijn? Pak ik Anita vast of zij mij, dat soort dingen." "Je hebt ook mensen die je gewoon opeens vastpakken, dat is irritant", legt Anita uit. "maar aan de andere kant is het wel zo fijn als ik in de rij sta bij de slager en degene achter de toonbank tikt mij even aan als ik aan de beurt ben. Dan weet ik dat ik aan de beurt ben."

Samen op de tandem kunnen Anita en Anja echt genieten. Anita ziet de natuur misschien niet, maar geniet er wel degelijk van. "De warme zon op je gezicht, de zingende vogels, dat is echt heerlijk." Er zijn echter ook mensen met een beperking die niet sporten. Kunnen de vrouwen daar een reden voor bedenken? Anita hoeft geen seconde na te denken. "Ik snap het wel. Niet iedereen is gemotiveerd om te sporten. Mensen met een beperking denken dan "ik kan het toch niet". Bovendien ben je echt afhankelijk van anderen, je kan niet in je eentje besluiten om te gaan sporten. Je hebt bijvoorbeeld vervoer nodig." Anja knikt instemmend. "En er zijn natuurlijk ook mensen die het simpelweg niet leuk vinden om te sporten", besluit Anita.

Note: Anita is een fictieve naam in verband met privacy.

Job Wijnhoff, journalist Gouda.HU.nl



RECEPTEN

Beste sportvrienden,

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

Deze keer een vegetarisch recept door de redactie getest voor 4 personen.

Ovenschotel Melanzane Parmigiana

- 7 eetlepels olijfolie
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 ui gesnipperd
- 1 blik tomatenblokjes (400 gr)
- 1 sap van een citroen
- 2 eetlepels peterselie, fijngehakt
- 2 aubergines
- 2 bollen buffelmozzarella, in plakjes
- 100 gr. Parmezaanse kaas, geraspt
- 16 blaadjes basilicum, grof gehakt

Bereiding: 15 minuten

Oven: 30 minuten



1 – Verwarm de oven voor op 220 Gr C

2 – Verhit 3 eetlepels olijfolie in een pan. Voeg de knoflook en de ui toe en bak tot ze licht beginnen te kleuren. Voeg de tomatenblokjes en het citroensap toe en laat dit 10 min. op laag vuur inkoken. Breng de saus op smakk met peper en zout en voeg de peterselie toe.

3 – Snijd de aubergines in de lengte door de helft en leg ze met de doorgesneden kant naar boven op een ovenschaal. Snijd de aubergines licht in, maar snijd de schil niet door. Besprenkel ze met 4 eetlepels olijfolie en een beetje zout. Rooster de aubergines 20 minuten in de oven tot ze licht beginnen te kleuren.

4 – Haal de aubergines uit de oven en verdeel er de tomatensaus over. Leg de mozzarella dakpansgewijs op de aubergines en verdeel er de Parmezaanse kaas over. Plaats nog 10 tot 15 minuten terug in de oven tot de kazen mooi zijn gekleurd.

5 – Laat de aubergines 2 minuten rusten als ze uit de oven komen. Verdeel er de basilicum over en druppel er nog wat olijfolie over.

Erg lekker met focaccia brood.

Eet smakelijk

Wij feliciteren

juni

1-jun Ad Jansen
4-jun Simone Dekker
4-jun Gerard de Bruin
9-jun Yvonne Hooglander
11-jun Evelien van der Vlist
12-jun Erwin Huisman
13-jun Ellen Roodzand
14-jun Michelle Terpstra
15-jun Margriet de Lange
16-jun Bas van Hell
20-jun Tjerk van Nieuwenborgh
21-jun Myrthe Bijlsma
23-jun Jan Sybrandi
24-jun Berend van der Veldt
30-jun Jan Scheper

Juli

7-jul Tom Uitterhaegen
15-jul Jurgen Romijn
20-jul Theo Liefaart
23-jul Anja van der Stok
25-jul Jochem van de Berg
26-jul Cees Wouters

augustus

1-aug Matthijs den Boer
2-aug Peter de Jong
6-aug Marcel Jacobs
9-aug Lincy Vlierboom
10-aug Francisca Faverey-Tiebosch
17-aug Daan Büdgen
25-aug Jacqueline de Rooij

september

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

Van Harte gefeliciteerd.

Agenda

Wanneer beginnen we weer?

Badminton	woensdag 30 augustus
CVA groep	dinsdag 5 september
Ontspanning	vrijdag 8 september
Rolstoeldansen	zaterdag 9 september (bij voldoende belangstelling)
Tafeltennis	maandag 28 augustus
Yoga	na overleg
Zwemmen	nog niet bekend (waarschijnlijk zaterdag 2 september)

Bekijk de actuele agenda op www.isvgouda.nl AGENDA

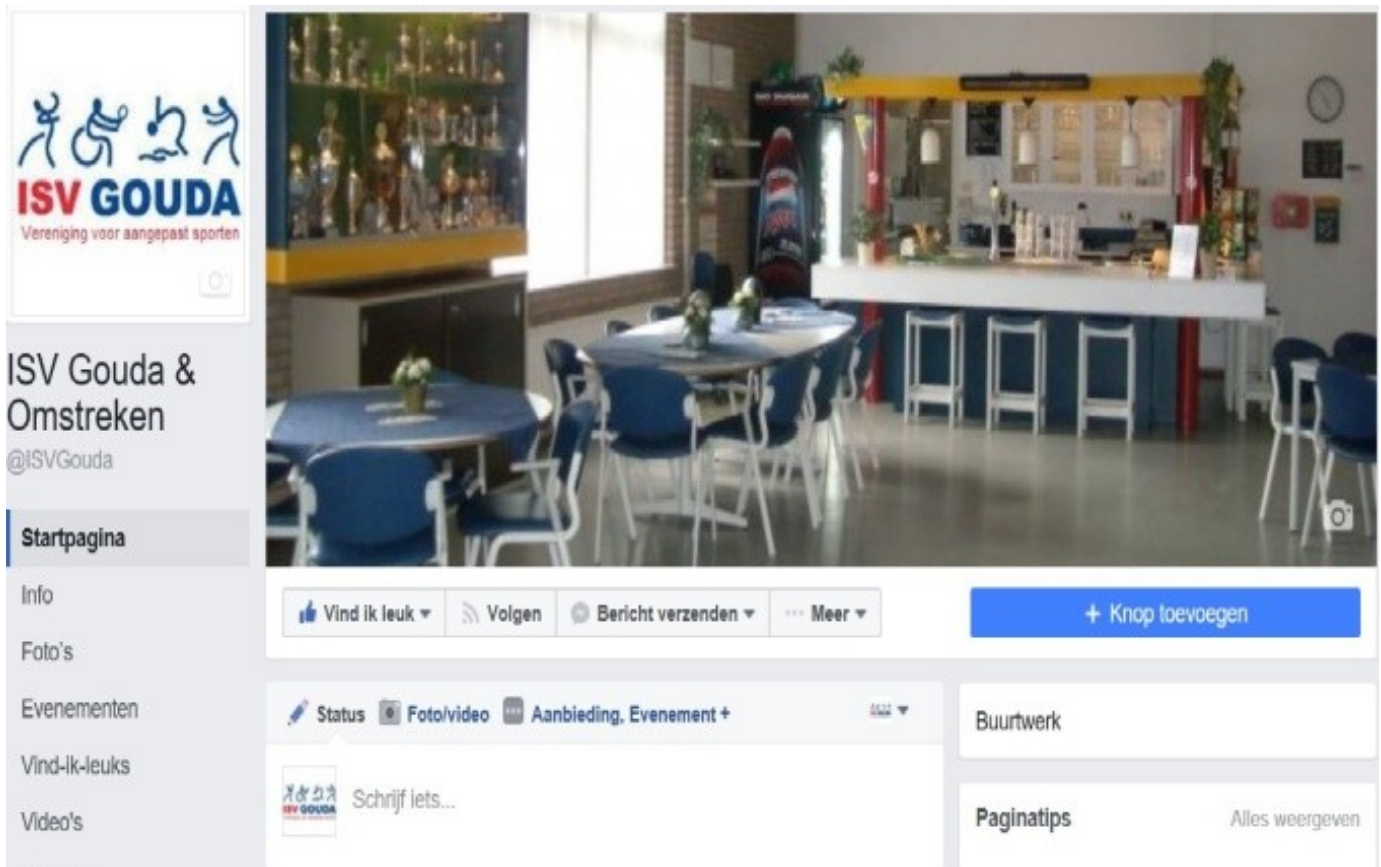
Facebook

Het is u vast startpagina vindt u onze ISV Facebook hier staat. Bent u wel lid van Facebook dan kunt u ook op de artikelen en berichtjes reageren en zelf ook berichtjes en/of foto's plaatsen. Ook kunt u dan uw "vrienden" op onze ISV pagina attenderen om zo onze bekendheid te vergroten.



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



Leden administratie

De ISV basis contributie voor 2017 is:

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

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

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

! Wist u dat u naast uw vaste sport nog een tweede sport kunt doen voor maar 20 Euro? En dat het voor het zwemmen 40 Euro is per jaar? !

Nieuwe leden:

Badminton: Alette Sartorius
Samantha de Pater

CVA groep: Yvonne Hooglander

Yoga: Petra Baks (geen lid)

Zwemmen: Henny Wiltenburg-Jonkman
Malika Essaboni (ook CVA)
Mini de Vos-Nijhuis

Hartelijk welkom en veel plezier bij uw ISV vereniging.

Puzzel 9

Oplossing van puzzel 8 van maart 2017 was heel toepasselijk: TELEURSTELLING
Winnaar van de tien Euro barbon is geworden: Arie-Thijs de Rek.
Van harte gefeliciteerd en de bon is al overhandigd.

deur- raampje		deurraampje	gevoel- (afk.)	hijze zetel		kerk- gezing		laatste kwartier (afk.)	haarkleur	pl. in Amerika		Ned. Hervormd (afk.)	wal
café- bediende				5		vleessoort				4		8	
korte golf (afk.)			13	vervol- gens		zware bijl			2	uitroep			
zich overeind bevinden		bestem- ming			7			carnavals- groet		tropische vetplant		reptiel	
					12	economi- sche term					9		
klemtoon	indien	aan- wijzend vzw.		afgelopen	uitblinker	plomp					ontken- ning		halt!
				6		tropische vrucht							
grens			11			laatste weken voor Kerst				3			
voetstuk voor camera					1				echt- genoot			10	

1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Plaats de letters van de genummerde vakjes in het rijtje onderaan de puzzel. Er ontstaat een woord. Geef dit woord, met uw naam door aan de redactie info@isvgouda.nl en u maakt kans op een prijs. Uit de juiste oplossingen wordt een winnaar getrokken. De prijswinnaar wordt bekend gemaakt in het volgende nummer van Kontakt. Veel succes.

Niet ISV leden en de redactie zijn uitgesloten van loting, maar mogen natuurlijk wel meedoen.

Wie zijn wij?

ISV? Vereniging voor aangepast sporten en gezelligheid!

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

Wat bieden wij?

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

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

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

Onze geschiedenis

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

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

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

Wat kunt u bij ISV zoal doen?

Badminton



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

CVA-groep



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

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

Iedere week bieden we de deelnemers van deze groep verschillende sportactiviteiten, onder leiding van een fysiotherapeut. We starten het uur met een warming-up, zoveel mogelijk

aangepast aan iedere deelnemer. Daarna volgt een sport- of spelactiviteit, zoals trefbal, hockey, voetbal, volleybal of loopoefeningen. Er zijn deelnemers met weinig beperkingen, rolstoelers en ook mensen met spraakproblemen. We maken er een gezellig uur van, met na afloop een praatje en een drankje. Kom een keer kijken en meedoen!

Ontspanning



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

Rolstoel- en rollatordansen



Al enige jaren wordt er in onze **ISV** accommodatie aan rolstoeldansen gedaan. Dit onder leiding van onze gediplomeerde instructrice Margriet de Lange. In deze groep kunnen verschillende dansen geleerd worden. Er wordt zowel duo (2 rolstoelen) als combi (rolstoel en staande danser) gedanst. Kind en volwassene, met en zonder rolstoel, kunnen zo kennismaken met deze sport.

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

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

Bent u minder mobiel en gebonden aan een rolstoel dan kunt u op zaterdagochtend van 11:00 tot 13:00 uur kennismaken met rolstoeldansen.

Voor beide activiteiten geldt dat u de eerste vier keer gratis mee mag doen om te kijken of het u bevalt, daarna bieden wij u een lidmaatschap aan.

Tafeltennis



Ook bij tafeltennis spelen mensen met en zonder beperking samen.

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

Yoga



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

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

Radiance Energy Healing organiseert laagdrempelige en betaalbare Yoga voor u in onze ISV accommodatie. Yoga is echt goed voor iedereen en niet afhankelijk van leeftijd, lenigheid en/of mobiliteit.

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

Yoga is veel meer dan alleen fysieke rek- en strekoefeningen. Yoga is geen competitiesport. Wel is yoga een filosofie en levenswijze die ons helpt in ieder aspect van ons leven. Dit wordt met name tweeweg gebracht door juist ademen, iets waar in de yogalessen veel aandacht aan wordt besteed.

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

Zwemmen



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

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

Overige

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

Verhuur accommodatie

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

Nieuwsgierig geworden?

Kijk voor verdere informatie, agenda en contactpersonen op onze website www.isvgouda.nl. 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

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

Pasfoto
voorzien van naam
meezenden a.u.b.

Was u reeds eerder lid van een sportvereniging ☐ Ja ☐ Nee

Indien met ja beantwoord, heeft u nog financiële verplichtingen aan deze vereniging

☐ Ja ☐ Nee

Ik ben in bezit van:

☐ IVA verklaring ☐ EHBO diploma
☐ Reanimatiediploma

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

Badminton wedstrijd / recreatie *

☐ **CVA** sport en spel

☐ **Rolstoeldansen** wedstrijd/ recreatie *

☐ **Tafeltennis** wedstrijd. / recreatie *

☐ **Zwemmen** wedstrijd / recreatie *

* Doorhalen wat niet van toepassing

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

Bovenstaande gegevens zijn volledig en naar waarheid ingevuld.

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

Dit aanmeldingsformulier ondertekend in envelop sturen naar:
I.S.V. GOUDA & Omstreken, Ledenadministratie, Postbus 669,
2800 AR GOUDA