



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

36^e jaargang nr. 3, september 2018

Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten

ISV Gouda & Omstreken

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

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

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	Jacqueline de Rooij	0182-514741
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Tafeltennis	Peter Annotee	0182-378106 / 06-51823693
		of 06-12294216
Zwemmen en Yoga	Stephan Graalman	0182-581956 / 06-83551744

Instructeurs / trainers:

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

Bestuur Stichting Klubhuis ISV:

Voorzitter	Vacant	
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

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)

Beheerder;
Stephan Graalman 0182-581956

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

OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

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

Badminton	donderdag	19:00 - 21:00
CVA	dinsdag	18:00 - 19:00
Kaarten en sjoelen	vrijdag (1x 14 dagen)	20:00 - 23:00
Tafeltennis	maandag	19:30 - 23:00
	woensdag	09:00 - 11:00 50+
	vrijdag (1x 14 dagen)	19:30 - 23:00
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 december nummer dient uiterlijk 20 december 2018 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
Dick Mos	pag. 6
Parkeren	pag. 7
Rabo fietstocht	pag. 7
De paden op...	pag. 8
Vriendenloterij	pag. 8
Zwemmen	pag. 9
Badminton	pag. 9
Tafeltennis	pag. 10
Yoga	pag. 10
CVA Sport en Spel	pag. 11
Ontspanning	pag. 11
Van de leden voor de leden	pag. 12
Geef de pen door	pag. 12
Gehandicapten P	pag. 12
Zangkoor	pag. 12
Hoera, het is feest	pag. 13
Recepten	pag. 14
Wij feliciteren	pag. 15
Agenda	pag. 15
Facebook	pag. 15
Ledenadministratie	pag. 16
Puzzel 14	pag. 17
Nawoord	pag. 18
Wie we zijn en wat we doen	pag. 19
Aanmeldingsformulier	pag. 22

Voorwoord



Beste leden, vrijwilligers en belangstellenden,

Allereerst wil ik even stilstaan bij het verlies van Dick Mos als oud bestuurder van de vereniging en stichting. Hij heeft veel voor ons betekend, met name door zijn enorme bestuurlijke kennis en ervaring. Veel mooie resultaten daarvan zijn voor een ieder zichtbaar, maar laten we niet vergeten, dat er heel veel daarvan niet zichtbaar was, maar hem wel degelijk veel tijd en energie heeft gekost. Daarvoor zullen we hem altijd dankbaar blijven.

De zomerperiode zit er alweer op. Voor ons ligt een nieuw seizoen en de sporten zijn inmiddels opgestart. Dit legt een druk op de vrijwilligers, die met veel passie en toewijding, de vereniging weer ondersteunen. Laten we ons goed beseffen dat zonder hen, de vereniging niet zo goed zou draaien.

Het gebouw van de vereniging zal gaandeweg het sportseizoen kleine veranderingen ondergaan, als gevolg van ingeslagen onderhoud- en vernieuwingsslagen. Hier is in de eerdere editie al een vooraankondiging van gedaan.

Ik wens alle leden en vrijwilligers een goed en plezierig sportseizoen toe.

Martin Haighton

Van de redactie

Beste leden, vrijwilligers en belangstellenden.

Voor de meeste leden is de vakantie voorbij. Voor het weer hoefden we niet weg want wat was het warm. Eind augustus was er na een lange droge periode eindelijk wat verkoeling en begon het hier en daar te regenen. Nu, bij dit schrijven, zitten we in een vroege herfst periode, regen en onweersbuien met wat opklaringen wisselen elkaar af. Maar als het goed is gaan we nog een beetje nazomeren.

Onze sporters zijn weer begonnen om het overvloedige gewicht en de stijve spieren, opgelopen na ruim 2 maanden rust, weer kwijt te raken en te trainen.

De gemeente Gouda heeft besloten om het parkeren voor mensen met een gehandicapten parkeerkaart, gratis te maken. Ik meen mij te herinneren dat enige jaren geleden dit ook aan de orde kwam maar toen is weggestemd. Ook een landelijke verordening om het parkeren gratis te maken liep op niets uit. Zo te lezen gaat het nu dan toch echt door.

Zoals u in het vorige clubblad heeft kunnen lezen is het tarief voor stoelenyoga gelijk getrokken met de andere sporten die wij aanbieden. Dit geldt ook voor het extra sporttarief. De verwachting is dat meer leden zich zullen melden voor deze zeer aan te bevelen lessen.

Helaas heeft de redactie ook minder goed nieuws, het betreft het overlijden van onze oud-voorzitter Dick Mos op 22 augustus. U kunt 'een in Memorium' lezen in dit blad.

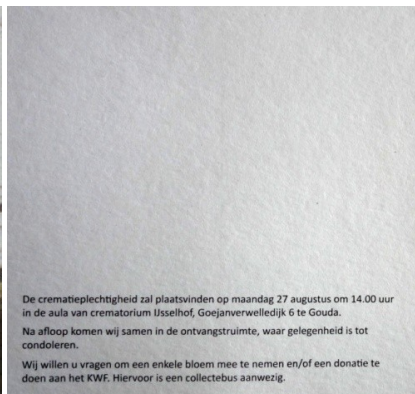
Het artikel in 'Kontakt' van juni jl., met een oproep om tot een zangkoor te komen heeft geen reacties opgeleverd, zodat we het in dit nummer nog een keer plaatsen.

En deze keer treft u een nawoord aan van onze redacteur Ad Jansen, en ook kunt u een verslag lezen van een bijzondere wandelprestatie van onze voorzitter.

De redactie wenst u veel leesgenoegen en een gezond en sportief sportkwartaal met vooral heel veel plezier.

De redactie

Van het bestuur



Tekst die is voorgelezen op de crematieplechtigheid namens ISV.



Dick Mos; mijn eerste kennismaking met Dick was in 1955 (8 jaar oud waren we) via een schoolfoto van de 2 e klas van de Tetterode school in Haarlem. Maar dat wist ik toen nog niet. Mijn tweede kennismaking met Dick was in 2012, toen ik als ISV lid, het bestuur mocht komen versterken. Dick was toen al aan het sukkelen met zijn gezondheid, maar Elly stond aan Dick zijn zijde en ging dan trouw met hem mee naar de vergaderingen of andere gelegenheden waar we moesten zijn.

Dick was altijd aan het zoeken naar nieuwe mogelijkheden om de vereniging groter te maken, ook wilde hij de vereniging zo laagdrempelig mogelijk houden wat betreft leden contributie en toegang.

Ideeën werden er genoeg aangedragen, bijvoorbeeld zonnepanelen op het dak of de muur doorbreken tussen sportzaal en kantine. Niet alles kon gerealiseerd worden maar Dick kreeg een hoop voor elkaar en de laatste activiteit uit zijn koker was een 'spinning tournament' waarbij zo'n honderdtal onbekende en bekende fietsers in de sportzaal zich in het zweet werkten voor het goede doel. Dick was daar erg trots op want het leverde de vereniging veel geld op.

Helaas kon Dick het 50 jarig jubileum van ISV in 2014 niet meemaken omdat hij tijdelijk was opgenomen in een verpleeghuis. Desondanks werd het jubileum groots gevierd in ons clubhuis.

Veel van onze bestuursvergaderingen vonden de laatste jaren bij Dick thuis plaats, wat wel zo gemakkelijk was omdat hij steeds minder mobiel werd. Gelukkig was ons bestuur beperkt tot 4 soms 5 man wat net om de uitgeschoven tafel paste. Elly stond dan altijd klaar met koffie of thee en soms wat sterkers, maar dit altijd na de vergadering.

Zo ontstond ook een vriendschap en op een gezellige avond bij Dick thuis raakten we in gesprek over ons verleden. Dick kwam ook uit Haarlem net als ik en het bleek al gauw, dat we ook op dezelfde lagere school hadden gezeten, en wel de Tetterode school. Qua leeftijd liepen we gelijk op en bij verder graven, bleken we allebei op een klasfoto uit 1955 te staan. Een toevalligheid? Dick trok vanuit Haarlem naar Zeeland en ik ging richting Friesland en later via Linschoten naar Gouda. Toch wonderlijk om elkaar dan bij ISV in Gouda weer tegen te komen.

Op zaterdag 27 januari was Dick voor het laatst in ons ISV clubgebouw, op de jaarlijkse vrijwilligersdag. Daar is hem de ISV oorkonde 'lid van verdienste' uitgereikt.

Dick zal altijd een leegte achterlaten, zowel bij de vereniging als privé. Ik wens u, familie vrienden en kennissen, veel sterkte voor de komende tijd.

Dank u wel.

Parkeren

Goed nieuws: Parkeren voor gehandicapten wordt gratis in Gouda

Het nieuwe college heeft besloten om het parkeren voor mensen met een beperking gratis te maken.

Hiermee volgt de gemeente Gouda het voorbeeld van een aantal andere gemeenten, waaronder de gemeenten Amsterdam en Utrecht, waar het parkeren voor gehandicapten al jarenlang gratis is.

Het besluit staat in het nieuwe coalitieakkoord voor de bestuursperiode 2018 – 2022. In het mobiliteitsplan wordt het verder uitgewerkt.

De GAB (Goudse Adviesraad voor mensen met een Beperking), is blij met dit besluit. Parkeerkosten voor mensen met een beperking zijn vaak hoger dan voor iemand zonder beperking, omdat men voor ieder kort stukje zijn auto moet gebruiken.

Ook is het betalen in de parkeermeter of de parkeerautomaat vaak moeilijk of onmogelijk, vanwege de beperkingen die iemand heeft.

Rabo fietstocht

De Rabo fietstocht heeft 20 Euro opgebracht.

Onder vele fietsers waren er 2 van ISV, om voor 20 euro te fietsen.

De ronde was mooier dan vorig jaar, het weer was veel mooier dan we dachten en de hoeveelheid supporters was verdubbeld (zie de foto).

Op de finish stond er Jan van Hell om ons te verwelkomen.

Misschien is het volgend jaar ...?

Arie Thijs en Theo



De paden op...

Het is 17 juli, als in de vroege ochtend om half vijf in de morgen, de wekker gaat. Het is weer zover. Het is alweer een jaar geleden dat een bijzonder ritme kwam boven drijven. Snel ontbijten en dan in de auto vanaf logeeradres in Ede naar de ringweg nabij Nijmegen, waar de pendelbus wacht naar het centrum. Eenmaal in de volgepropte bus, neemt de spanning toe, tot aan de plek waar het allemaal gaat gebeuren

Als de klok 06.00 uur aantikt is het eindelijk zover. De Nijmeegse Vierdaagse is begonnen met vier keer 40 kilometer wandelen in het vooruitzicht.

Onder luid gejuich van de toegestroomde studenten komt de enorme stoet in beweging. Het blijft altijd weer een indrukwekkende hoeveelheid mensen die de uitdaging aangaan. De eerste dag zorg ik dat de kilometers worden afgelegd zonder blessures op te lopen, maar toch... de meeste kilometers worden afgelegd alvorens de brandende zon verschijnt.

Op de tweede dag, die een uur eerder start, is het overgrote deel van de wandelaars gewend aan een patroon van tijdig eten en drinken. Ook deze dag kwam ik ongeschonden door, waarmee de eerste 80 kilometer erop zitten en de helft is bereikt.

De derde dag, de dag van de zogenaamde zeven heuvelen, is altijd wel een pittige dag. Temeer, omdat de hoge buitentemperatuur, het de lopers weer niet gemakkelijk maakt. Door de heuvelen is goed te zien hoe de sliert van 43.000 deelnemers zich een weg baant richting het einde van de route.

Zodra de afstand is voltooid kan ik me langzaam maar zeker opmaken voor de laatste dag. Deze dag is bijzonder, omdat de 1.2 miljoen mensen die dan langs de route een plaats hebben gevonden, de lopers toezingen bij het voltooiën van de laatste kilometers. Eenmaal op de Via Gladiola is het zover. Daar is de finish met tribunes en pers. Het is voor de 7^e keer weer gelukt. De Vierdaagse 2018 is voltooid, waarna het Koninklijke onderscheidingskruisje, als beloning, kan worden opgehaald.

Na wat weken rust en teruggekeerd op de vereniging, mocht ik bloemen van de ISV ontvangen voor de prestatie, waarvoor dank.

Martin

VriendenLoterij

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

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



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

Clubs, Verenigingen en Stichtingen

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

Zwemmen

Momenteel is onze wachtlijst voor de jeugd opnieuw aan het groeien. Nadat we in januari, in één keer de laatste drie pupillen van de wachtlijst konden schrappen zijn er weer nieuwe aanmeldingen binnengekomen zodat de wachtlijst nu 5 jeugdleden telt.

Voor de volwassenen is ook zo langzamerhand het maximum aantal zwemmers bereikt, zodat ook hier opnieuw een wachtlijst kan ontstaan. Momenteel zijn er 3 volwassen geïnteresseerden maar is het wachten op de aanmeldingsformulieren.

Bij dit schrijven hebben we al weer drie keer gezwommen na de zomerstop en is de meeste beginners spierpijn achter de rug. Han, onze vaste vrijwilliger, is op een welverdiende vakantie in Canada in een camper aan het rondrijden en verwachten we begin oktober weer terug.

Stephan

Badminton



Onder leiding van Jacqueline zijn ook de badmintonners weer begonnen. Een klein groepje helaas, door verlate vakantiegangers en door leden die blessures hebben.

Een nieuwe vrijwilligster ter ondersteuning van Jacqueline heeft een paar weken geleden kennis gemaakt met de groep. Ingrid Reebeen is haar naam. Door haar werkzaamheden in de zorg, kan ze niet elke donderdag aanwezig zijn, maar de eerste kennismaking vond ze erg leuk en heeft ze toegezegd om zoveel mogelijk binnen haar mogelijkheden, aanwezig te zijn.

Tafeltennis

Op woensdag 29 augustus werd er een informeel tafeltennis toernooi recreanten dubbelspel 2018 gehouden. Het was een gezellige bijeenkomst met 14 deelnemers.
De uiteindelijke winnaars zijn geworden;

- 1- Ineke Kooi
- 2- André Melkert
- 3- Jaap den Daas

Van harte gefeliciteerd.



Yoga

YOGA@LIEFDEVOL GOUDA

Onze yogaclub wordt groter en nog leuker. U bent welkom om het een keer te proberen. Iedere donderdag van 16.00 tot 17.00 uur.

Uw yogadocente is mede-organisatrice van 'Liefdevol Gouda', ditmaal georganiseerd in het ISV gebouw! Op 18 november a.s. bent u van harte welkom op deze gratis toegankelijke spirituele, holistische, alternatieve beurs, met als missie "Geven, delen en verbinden vanuit het hart".

De deuren gaan open om 10.30 uur en u kunt komen voor heel veel leuke workshops, als stoelenyoga, matyoga, actieve meditatie, mindfulness, naar een mooi verhaal luisteren, en nog veel meer proeverijtjes.

Daarnaast kunt u in de gymzaal aan de tafels informatie krijgen over bijvoorbeeld holistische huidverzorging en homeopathie, maar ook een gratis massage, consult, of coaching krijgen. We bieden een grote variëteit van verwennerijtjes liefdevol en kosteloos aan.

De dag wordt rond 18.00 uur afgesloten met een dansfestijn o.l.v. danstherapeut PREETAM, helemaal uit Londen.

U bent allemaal van harte welkom en neem uw vriendinnen en vrienden mee. Alleen mensen met een beperking mogen op het ISV terrein parkeren. De anderen bij Winkelcentrum Bloemendaal.

<http://liefdevolgouda.nl> Of volg ons op facebook. Liefs, Carolien

CVA sport en spel

Deze vrijwel vaste groep deelnemers is ook weer enthousiast begonnen met sporten. De eerste keer nog een beetje onwennig. Ook werden de vakantie ervaringen natuurlijk uitgewisseld wat weer de nodige spierpijn rondom de kaken veroorzaakte. Maar goed... het begin is er en met veel plezier zijn we het nieuwe seizoen ingegaan. Dit weer onder de altijd vrolijke en deskundige begeleiding van Sandra en Wilma.

Stephan



Ontspanning

De data voor het derde kwartaal.

7 en 21 september
5 en 19 oktober
2, 16 en 30 november
14 en 28 ? december

Zie ook de actuele agenda op onze website.

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

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

Wij zijn als volgt te bereiken:

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

Prettige en gezellige avonden gewenst van,

Menno en Koos Baan.



Spelletjes?

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

Van de leden voor de leden

Geef de pen door

De pen wordt weer doorgegeven in het december nummer van 'Kontakt'

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.



Zangkoor

We gaan zingen.

Mijn naam is Regina Eijerman en ik sjoel elke 2 weken, wat altijd een gezellige avond is. Er wordt regelmatig gezongen bij het wachten.

Na overleg met het bestuur vonden we het een leuk idee een middag te organiseren waar we met velen leuke oude liedjes gaan zingen die we allemaal kennen onder leiding van een accordeonist, dus met muzikale begeleiding.

Hoe vaak hoor je niet 'ik kan niet zingen'. Zingen is natuurlijk, je hoeft daar niet je best voor te doen en het is heerlijk voor iedereen.

Zingen is heilzaam, je vreugde, pijn, verdriet, je wordt er vrolijk van, het helpt alles los te maken, laat je stem gaan.

We willen dit doen in september ergens op een dag vanaf 14 uur tot 16 uur, uiteraard met pauze om de kelen te smeren.

Kom allemaal, dan maken we er een gezellige middag van. Entree is gratis. Bespeel je zelf een instrument, neem mee.

Vragen of ideeën zijn welkom. Neem dan contact op met Martin Haighton tel. 06 24693781. Dit wordt vervolgt in het clubblad van december.

Regina

Hoera, het is feest

Vier dagen zon en een prettige temperatuur. Omdat er maar voor 2 dagen fietstochten waren georganiseerd zijn we zelf maar twee dagen de buurt rond Hengelo (Gld) gaan fietsen, dit was ook feest.

Bospercelen werden afgewisseld met weilanden en akkers, aan zandwegen liggen boerderijen. We hebben niet te veel last van hobbels en kuilen gehad. Peren, appels, walnoten en pompoenen liggen bij elke boerderij voor weinig geld of als de appels en peren zo op de grond hadden gelegen, waren die voor niks.

De eerste twee dagen hadden we vooral bossen in Vorden en Ruurlo. Ruurlo had een kermis die er mag wezen. Gelukkig was hij nog niet open, net zoals de optocht en de fanfare. Het dorp leeft er al helemaal naar toe.

De andere dagen hebben wij vooral de IJsselstreek bezocht. We begonnen bij Bronkhorst, de kleinste stad van Nederland. We kenden het al. Een Achterhoeker omschrijft het zo: 'twee cafés en midden in die twee ligt een kapel'. Langs de IJssel zijn we naar Doesburg gegaan, jammer dat het een beetje mis ging met de grote campings en huisjes maar dan maar de andere kant opkijken, de Veluwe is ook mooi.

De laatste dag hebben we Doetichem, de zelfde grootte als Gouda, bezocht. Deze stad is gebombeerd in de 2e wereldoorlog zodat er weinig veel oude huizen staan.

Gefietst langs de Oude IJssel naar Laag Keppel, waar we over de rivier gingen. Een leuk plaatsje met een groot landhuis waar vroeger de 'baas' woonde en de boeren in de buurt die zijn pachters waren. Daarna hebben we nog de accu's van Theo z'n fiets opgeladen en ons zelf ook !

Arie Thijs en Theo



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.

De herfst is in aantocht, dus een herfst gerecht;



Broccoli/aardappeltaart

Ingrediënten

700 g broccoli
700 g aardappelschijfjes
6 middelgrote eieren
2 tenen knoflook
100 g geraspte belegen kaas
100 g eikenbladslamelange (zak)
3 el sladressing knoflook

Keukenspullen

springvorm (Ø 24 cm)
bakpapier

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg een royaal vel bakpapier in de springvorm en druk in de rand goed aan.
- Snijd de broccoli in kleine roosjes en de steel in plakjes. Kook de broccoli in weinig water met zout 5 min, giet af en laat goed uitlekken. Verdeel de aardappelschijfjes en broccoli in laagjes in de springvorm en druk voorzichtig aan.
- Klop de eieren los en meng de kwark en de kaas erdoor. Pers de knoflook erboven. Breng op smaak met peper en zout. Schenk het geheel over de aardappel en de broccoli. Bak de taart in 35-40 min. goudbruin en gaar.
- Neem de taart uit de oven en laat 5 min. staan. Maak ondertussen de slamelange aan met de dressing. Snijd de taart in punten en serveer met de salade.

bereidingstip:

* De aangegeven oventijd is een indicatie en bedoeld voor een elektrische oven. De temperatuur kan per oven verschillen; met een oventhermometer kun je de exacte temperatuur bepalen.

Wij feliciteren

September

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

Oktober

4-okt Corrie Blok
8-okt Anneke Donk-de Graaf
15-okt Erwin Marco Zoutendijk

November

2-nov Mehmet Elis
8-nov Jolanda Marcus
12-nov Peter Veth
22-nov Sandra de Klerk
26-nov Mizher Alhashimi

December


2-dec Joke Verbree
3-dec Karin de Gruijl
12-dec Daan Gibbon
13-dec Ikram Saoudi
14-dec Omar Bouysaghoine
26-dec Wil van Suijlekom

Van harte gefeliciteerd

Agenda

Bekijk de actuele agenda op www.isvgouda.nl en AGENDA.

Facebook

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

De redactie



Ledenadministratie

De ISV basis contributie voor 2018 is:

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

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

- Basiscontributie € 4,75 per kwartaal is € 19,00 per jaar
- Competitietoeslag € 25,50 per half jaar is € 51,00 per jaar.
- Samen is dat € 70,00 per jaar. Wij nemen daarvan € 10,00 voor onze rekening.

! Wist u dat u naast uw vaste sport nog een tweede sport kunt doen voor maar 21 Euro per jaar (Voor het zwemmen 41 Euro per jaar) !

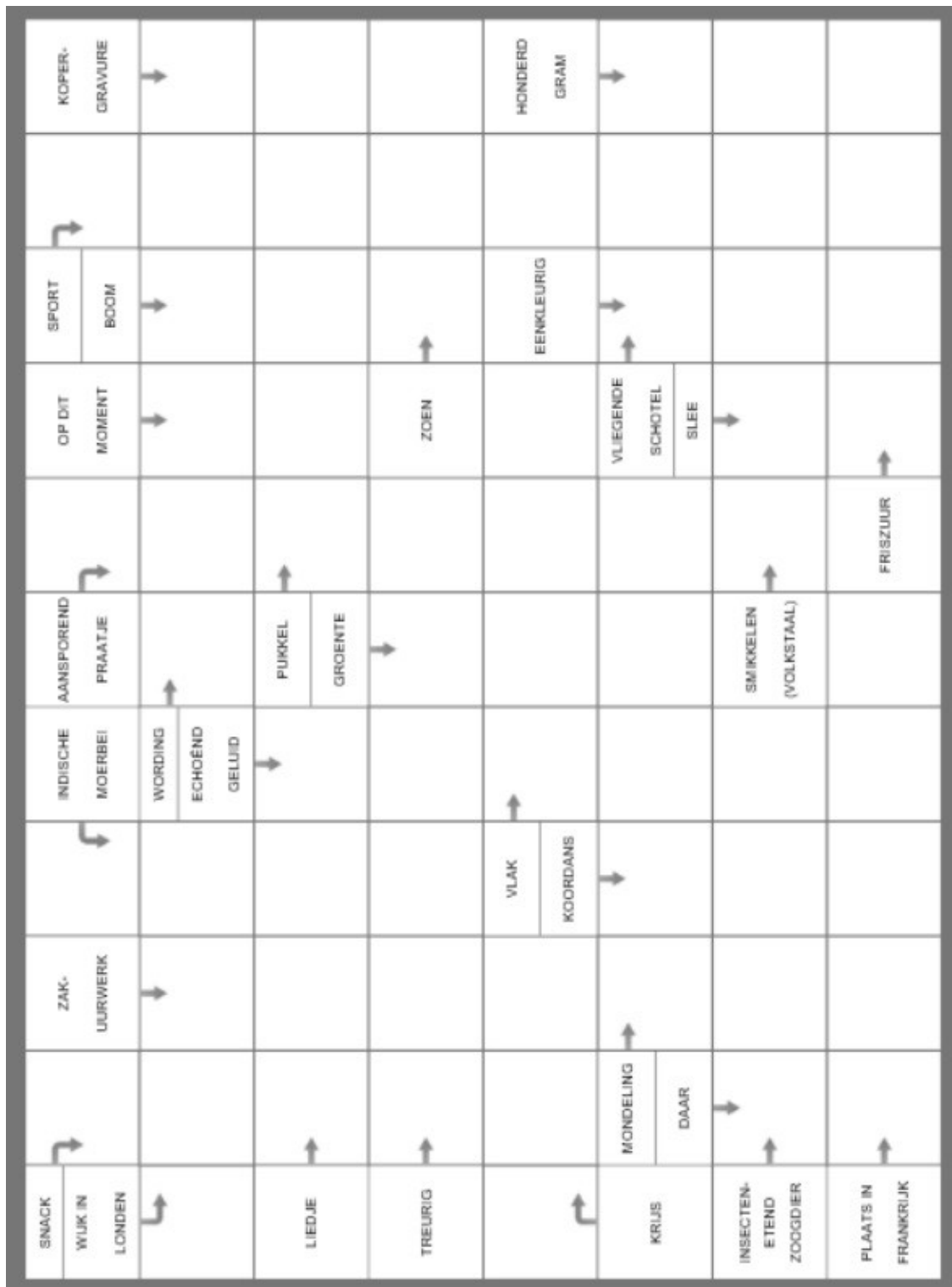
~~~~

### Nieuwe leden:

Tafeltennis: Jaap den Daas

Hartelijk welkom en veel plezier bij uw ISV vereniging.

## Puzzel 14



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

## Nawoord

NAWOORD met 'n oproep, en 'n Perpetuum mobile/visceuze cirkel (K&B)

Stephan, bekend van de Heilige Graal, mailde me vorige week met 't verzoek het nawoord voor het aankomende (inmiddels: dit) clubblad te verzorgen. Hij overviel me er een beetje mee: de pen wil ik nog wel eens doorgeven, een VOORwoord lijkt me heerlijk en eervol, maar een Nawoord: het woord zegt het al: mosterd NA de maaltijd (zie voorgaande kookrubriek). Als alles al gezegd is in de voorafgaande bladzijden, wat moet ik dan nog zeggen? Maar goed dat ik niet zo welbespraakt ben  
(;-> , niet zo'n kletser.

Eerder vroeg Stephan (die weer!) mij, of ik zin had op de vrijdagse ontspanningsavond mee te doen om een spelletje schaak te spelen. Er was iemand die wel wilde schaken tegen een kampioen, maar bij gebrek aan beter vroeg S. mij maar. Ik heb het gedaan: sindsdien is 'n schaakclub van twee leden (Henk en ik) onderdeel geworden van de ISV. Maar meer leden zijn welkom! Mijn plan van jaren geleden om het gospel, niet te verwarren met de gospel, dat is muziek, bij de ISV te introduceren, waar toen niet zo heel veel belangstelling voor was (eufemisme), heb ik uiteraard weer op tafel gelegd, maar voorlopig houdt de schaakclub het op .... Schaken! U bent welkom.

Heb ik nog een leuke annekedoote:

Mijn vriendin ging vorige week naar de markt en kocht bij de kaasboer voor ruim twintig euro ... kaas, goed geraden! Omdat de kaasboer met vakantie ging en van zijn kaas af moest kreeg ze er gratis 'n stukje heerlijke "smeerkaas" bij. Dat aardigheidje gold vanaf twintig euro besteed. Maar door dat presentje had ze echt teveel kaas, en gaf dus een gekocht stuk terug en wilde haar geld terug. Zo kwam het bestede bedrag onder de twintig euro. Dus wilde de kaasboer zijn gratis stuk kaas ook terug. Waarna zij kaas tekort kwam, het te betalen stuk weer wilde hebben, dat betaalde, en er 't gratis stuk kaas bij cadeau kreeg. Waarmee ze weer teveel kaas had ...afijn, U snapt 't al, dit nawoord wordt zo erg lang, maar ..... au!! Stephan heeft er het (kaas)mes ingezet!

*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)
- 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 is per 1 januari 2018 gestopt.



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

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

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

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

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

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

## Zwemmen



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

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

## Overige

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

## Verhuur accommodatie

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

## Nieuwsgierig geworden?

Kijk voor verdere informatie, agenda en contactpersonen op onze website [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl). of op onze Facebook pagina: <https://www.facebook.com/ISVGouda>.

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

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



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

## AANMELDINGSFORMULIER ISV

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

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, Postbus 669,  
2800 AR GOUDA