



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

38^e jaargang nr. 1, maart 2020

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

Instructeurs / trainers:

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

Bestuur Stichting Klubhuis ISV:

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

Barcommissie**Telefoon:**

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

PR & Redactie clubblad "Kontakt"

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

Website: www.isvgouda.nl

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

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

OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

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

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

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

Zwemmen	zaterdag	Junioren	09:15 - 10:15
		Senioren	10:15 - 11:15



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

Kopij voor het clubblad inzenden naar:

Stephan Graalman: ledenadministratie@isvgouda.nl

De kopij voor het juni nummer dient uiterlijk 25 juni 2020 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
Algemene leden vergadering	pag. 6
Santarun	pag. 7
Vrijwilligersdag 2020	pag. 8
Bezoek burgemeester	pag. 9
VriendenLoterij	pag. 11
FaceBook	pag. 11
Paasworkshop	pag. 12
Van de sportsecties	pag. 12
Tafeltennis	pag. 12
Zwemmen	pag. 13
Yoga	pag. 15
CVA Sport en Spel	pag. 17
Badminton	pag. 19
Ontspanning	pag. 19
Van de leden voor de leden	pag. 19
Interview	pag. 19
Geef de pen door	pag. 21
Gehandicapten P	pag. 21
Recepten	pag. 22
Puzzel 20	pag. 23
Ledenadministratie	pag. 23
Wij feliciteren	pag. 24
Agenda	pag. 24
Nawoord	pag. 25
Wie we zijn en wat we doen	pag. 26
Aanmeldingsformulier	pag. 29

Voorwoord

Beste leden vrijwilligers en belangstellenden,



Begin van dit jaar werd duidelijk dat de opbrengst van de Santa Run in Gouda voor een deel ten goede kwam aan onze vereniging ISV. De inspanningen van de Rotary Gouda, gezamenlijk met de vrijwilligers was gelijk zichtbaar door de nieuwe verlichting in de sportzaal, waarvoor lof. Later in het jaar zullen verdere initiatieven zichtbaar en merkbaar worden. De samenwerking met de Rotary is goed bevallen en we kijken in hoeverre we deze kunnen voortzetten in de toekomst.

In februari was de burgemeester van Gouda Pieter Verhoeve, met een afvaardiging van de 50+ partij op de vereniging om kennis te maken. Koos heeft aan alle aanwezigen een impressie gegeven van de vergane jaren binnen de ISV. Een indrukwekkend verhaal met een mooi eerbetoon aan leden, die veel voor de ISV hebben betekend, maar niet meer onder ons zijn.

De openhartige gesprekken erna, met de burgemeester, fractieleden 50+, aanwezige leden en vrijwilligers, gaven een goed beeld van de het plezier dat we hebben bij ISV en welke uitdagingen we kennen zowel binnen als buiten de vereniging. Zo zijn er daadwerkelijk afspraken gemaakt over het oppakken door de gemeente, van langlopende issues, op het gebied van mobiliteit en veiligheid. Daarbij valt onder andere te denken aan beschikbare invalide parkeerplaatsen en toegankelijkheid openbare gebouwen.

Een rondleiding met de burgemeester en fractie op de accommodatie, illustreerde hoe goed we de zaken op orde hebben en waar onze verdere ambitie lag. Wij ontvingen de complimenten voor de gerealiseerde zaken door de jaren heen.

Natuurlijk hebben we ook aangegeven dat de zwemmers van onze vereniging ook een zeer belangrijke invulling geven aan de sportactiviteiten, maar niet direct zijn verbonden aan het clubgebouw van de ISV.

Begin maart werd duidelijk dat er een opkomend virus in Nederland in omloop was. Het zogenaamde Corona virus verspreidde zich eerst langzaam, werd duidelijk dat accommodaties en evenementen die meerdere samenbrachten, de verspreiding zou kunnen vergroten. Ook het bestuur ISV heeft besloten om in vroeg stadium te sporten te staken en de accommodatie zoveel mogelijk gesloten te houden. Direct daarna heb ik de burgemeester op de hoogte gesteld van de preventieve maatregelen van onze vereniging.

We leven nu inmiddels in zorgelijke tijden. De verspreiding van het Corona virus heeft serieuze vormen aangenomen en een deel van de samenleving stilgelegd. De algehele ontwrichting treft helaas ons als verenigingsmensen ook zowel gezamenlijk als individueel. Mijn gedachten gaan dan ook naar mensen binnen de vereniging, die alleen wonen en aangewezen zijn op derden die nu moeilijk kunnen langskomen voor hulp of sociaal contact. Die wil ik dan ook met mijn voorwoord een hard onder de riem steken.

Tevens wil een oproep doen om extra aandacht aan deze mensen. Denk ook aan de bescherming van uw kwetsbaren binnen uw familie en vriendenkring en vergeet niet om, daar waar mogelijk te helpen in deze moeilijke tijd. Natuurlijk begrijp ik ook, dat dit niet altijd even makkelijk zal zijn.

Ondanks deze lastige periode, ben ik hoopvol gestemd en hoop ieder later terug te zien, als de situatie veilig genoeg is. Dan sporten we weer samen en zal sociaal samenzijn weer opbloeien. Maar dat heeft nog even tijd nodig.

Zorg nu eerst voor de gezondheid van jezelf en je dierbaren. Vergeet daarnaast niet om te genieten van hetgeen dat wel goed gaat.

Hartelijke groet, Martin

Van de redactie

Met de feestdagen van december alweer ver achter ons, zit het eerste kwartaal van 2020 er bijna op en kijken we vooruit naar het voorjaar. De Voorjaarscompetitie bij de tafeltennissers is in volle gang, de dagen zijn snel aan het lengen en voordat we het weten zitten we in de zomertijd.

Ook bij de andere sportsecties, zoals de badmintonners, de stoelen yogi's, de CVA sport & spelgroep en bij de zwemmers wordt er druk geoefend en getraind. Helaas hebben we afscheid moeten nemen van enkele leden die door gezondheidsproblemen moesten afhaken. Dat ging niet altijd zonder slag of stoot, want na soms vele jaren lidmaatschap was het heel moeilijk om afscheid te moeten nemen van de vaste en gezellige dagen dat er gesport werd. Daarbij kwam nog de onzekerheid van enkele leden over het behandeltraject en de revalidatietijd, waardoor men voorlopig voor lange tijd niet kan komen sporten. Heel veel sterkte voor deze mensen en hopelijk kunnen zij zich binnen afzienbare tijd weer bij ons voegen.

We kijken nog even terug naar december 2019, waar vlak voor de kerstdagen de "Santarun" werd gehouden. Een initiatief van de Rotaryclubs Gouda en Bloemendaal en JCI Gouda. Tijdens de loop van meer dan 500 Santa's (baard en pak werden verstrekt) werd er een bedrag van 24.000 Euro opgehaald te verdelen over een drietal gehandicapten organisaties waaronder ISV.

Zonnepanelen op het dak van de ISV-sportzaal? Inderdaad, na ons uitvoerig te hebben laten informeren en wat offertes te hebben aangevraagd gaat het echt binnenkort gebeuren.

Wij mochten ons eind februari verheugen op het bezoek van onze burgemeester die samen met de 50+ partij een kijkje kwam nemen in onze accommodatie. Dit is in het kader van een kennismakingstoer waarbij de burgemeester samen met de politieke partijen op pad gaat om Gouda te verkennen.

Na een succesvolle kerstworkshop is het binnenkort tijd voor de paasworkshop en wel op donderdag 2 april. Deze is met de nieuwe regels van de overheid, inmiddels afgelast. Hoe ver weg klinken bovenstaande feitjes, nu we pas twee weken in de corona-crisis zitten. Ook wij hebben alle activiteiten stopgezet tot ten minste 1 juni en misschien nog langer. Hoe dit gaat aflopen weten we evenmin, maar uiteraard blijven we het nauwlettend volgen en u informeren

Wij wensen u veel sterkte en wijsheid om met deze crisis om te gaan.

Met sportieve groet,

De redactie

Van het bestuur

**Agenda
ALGEMENE LEDENVERGADERING
Maandag 20 april 2020**

Aan de leden van de I.S.V.

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

Maandag 20 April 2020, aanvang 20.00 uur (zaal open 19.30 uur)

1. Opening door de voorzitter.
2. Mededelingen.
3. Bestuurswijzigingen.
Introductie en benoeming verenigingsbestuurs lid, Tom Zoutendijk.
4. Ingekomen stukken.
5. Vaststelling verslagen van de ALV van 15 april 2019.
6. Financieel verslag
 - a. Jaarrekening 2019.
 - bevindingen van de kascommissie
 - bespreking van de jaarrekening
 - b. Begroting 2020.
7. Verkiezing van twee nieuwe leden van de kascommissie. (*Kandidaten gelieve zich te melden bij de secretaris*)
8. Ledencontributie per 1 januari 2021.
9. Geen Jubilarissen 2020.
10. Hoe is de stand van zaken van de vereniging, en wat biedt de toekomst.
11. Mededelingen vanuit het stichtingsbestuur
12. Rondvraag.
13. Eventuele besluitvorming.
14. Sluiting (*gestreefd wordt uiterlijk 21.00 uur*) met borrel na.

Wij rekenen op uw komst.

Met vriendelijke groet.

Stephan Graalman (secretaris)

NB.

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

(Of de ALV doorgaat hangt af van de situatie met het Coronavirus, inmiddels zijn alle activiteiten gestopt tot 1 juni, dus gaat ook de ALV niet door. Het bestuur)

Santarun



Gouda - De Kerstdagen zijn alweer achter de rug, maar de organisatie van de Santa Run is nog steeds aan het nagenieten van de eerste Santa Run door de Goudse binnenstad. Meer dan 500 Santa's liepen er door de stad, niet voldoende voor een vermelding in het Guinness Book of Records, maar de enorme opbrengst van 24.000 euro voor het goede doel, maakte dit ruimschoots goed. "Grote dank aan de Manege Gouda, DJ Superfui, Die Käse Brüder, alle sponsors, vrijwilligers en de meer dan 500 deelnemers die het feestje compleet gemaakt hebben en zo ontzettend veel geld bijeen hebben gebracht om onze doelen voor het "Onbeperkt Sporten voor mensen met een Beperking" mogelijk te maken," reageerde de organisatie na afloop. Serviceclubs Rotary Gouda, Rotary Gouda-Bloemendaal en JCI Gouda organiseerden gezamenlijk deze run, die als doel had om geld op te halen voor gehandicaptensport in Gouda. Aangemoedigd door blaaskapel WildeBrazz, liepen en renden de Santa's hun rondje van drie kilometer door de Goudse binnenstad. Vlak voor het startsignaal maakte burgemeester Pieter Verhoeve het bedrag van 24.000 euro bekend. Dus kan Manege de Goudse Hout een tillift aanschaffen, de vereniging voor aangepast sporten ISV kan een horizontale tillift voor de zwemafdeling bestellen en eenzame ouderen kunnen weer een dagje uit tijdens de landelijke Ouderendag volgend jaar.

(© Goudsepost) *Met horizontale tillift wordt een luie tredetrap bedoeld. (Redactie)*



Klik op onderstaande link voor een video impressie van de Santa Run.

<https://www.youtube.com/watch?v=G5bxxY8XPdc&feature=youtu.be>

Vrijwilligersdag 2020

Op zaterdag 25 januari 2020 is er weer de Vrijwilligersbijeenkomst in het ISV clubhuis. 'In deze tijd waarin iedereen het druk heeft en met de concurrentie van sociaal media doen wij het als ISV écht goed. De opkomst doet niet onder voor het jaar hiervoor. Voor een vereniging is het moeilijk vrijwilligers te werven laat staan te behouden. De zaal ligt er goed bij, er wordt veel gebruik gemaakt van de sportzaal'. Kortom, de voorzitter (Martin) is trots en hij bedankt eenieder voor zijn / haar inzet.



Als vrijwilliger krijgen wij een Chinees/Indische buffetmaaltijd aangeboden. De collega's van de andere sportsecties ontmoeten elkaar en er wordt een tafeltennisballetje geslagen. Met tafeltennissen heeft Klári de onderlinge titanenstrijd tussen haar en Anja gewonnen en laatstgenoemde gaat in trainingskamp zodat ze volgend jaar het stokje weer overneemt. Romain gaf aan dat Klári beweeglijker was dus Anja gaat werken aan het 'meer bewegen'.

Allemaal, in het bijzonder Mara, haar kleinzoon en Lex en Yvonne hartelijk dank voor de gezellige bijeenkomst.

Namens de vrijwilligers,

Anja van der Stok



Bezoek burgemeester Pieter Verhoeve





In het kader van de kennismakingstoer van onze nieuwe burgemeester Pieter Verhoeve, heeft de Goudse 50+ partij ISV gevraagd of wij als gehandicapten organisatie de burgemeester wilden ontvangen, waarop wij natuurlijk positief hebben gereageerd. Daar onze vicevoorzitter en penningmeester Koos Baan het langst bij onze vereniging betrokken is, mocht hij de burgemeester en de 50+ partij afgevaardigden die om halftwee arriveerden, een stukje geschiedenis van onze vereniging vertellen. Hoe zijn we gestart, waar staan we nu en wat zijn onze toekomstverwachtingen. Het was zowel voor de burgemeester, de 50+partijfractie als voor ISV een gezellige maar ook informatieve bijeenkomst. Er was zelfs tijd voor een partijtje tafeltennis. In de gymzaal werd nog een promotiefilmpje opgenomen wat u kunt bekijken door de onderstaande link te openen.

<https://twitter.com/i/status/1230868627697623048>

Na een rondleiding door onze accommodatie, een verfrissing en wat hapjes, zijn de burgemeester en de 50+partijleden omstreeks halfvier weer vertrokken en kunnen we terugkijken op een heel bijzondere ontmoeting.

Stephan

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!

Facebook

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

De redactie



Paasworkshop



Dit paaswerkstuk kan ook bij u op tafel staan, wanneer u zich opgeeft voor onze paasworkshop die gehouden wordt op donderdag 2 april om halftwee in ons ISV clubhuis. De kosten zijn € 10.

Wilt u zich opgeven bij Lex Lakerveld?

Lex.lakerveld@hetnet.nl of telefonisch 06 51048553.

Let op, het aantal plaatsen is beperkt.

(In verband met de corona-crisis gaat de workshop niet door)

Van de sportsecties

Tafeltennis

Trio 1 (5^e klasse)	Duo 1 (4^e klasse)	Duo 2 (6^e klasse)
Ruud Bouma	Tjerk van Nieuwenborg	Hans Verschut
Loyd Raghunath	Peter Veth	Fred van Rooijen
Jaap den Daas	Mizher Alhashimi	Peter Both
Mizher Alhashimi	Jaap den Daas	Peter Annotee
Hans Verschut		
Peter Annotee		

(Onze competitie spelers)

De Voorjaarscompetitie 2020 is afgebroken i.v.m. het corona-virus.

Zwemmen

Open Training Para-zwemmen



Ben jij in het bezit van een zwemdiploma, heb je een verstandelijke of fysieke beperking en ben je niet ouder dan 16 jaar?

Dan ben je van harte uitgenodigd voor een open training, gegeven door de talentcoach para-zwemmen van de KNZB, in samenwerking met zwemverenigingen.

De training zal bestaan uit:

- Kennismaking met Para-zwemmen
- 1 uur zwemtraining
- Leuke afsluiter!

Meld je aan via para-meezwemmen@knzb.nl

Data en locaties:

Zaterdag 22 februari 2020
Zwembad Amerena
De Velduil 2, 3815 XT, Amersfoort
Tijdstip: 08:45 – 10:15 uur

Zaterdag 4 april 2020
Zwembad het Hofbad
Ypenburgse Boslaan 30,
2496 ZA, Den Haag
Tijdstip: 12:15 – 13:45 uur

Zaterdag 2 mei 2020
Zwembad Amerena
De Velduil 2, 3815 XT, Amersfoort
Tijdstip: 08:45 – 10:15 uur

Zaterdag 30 mei 2020
Vrijburgbad Vlissingen
Sportweg 2a, 4387 PM, Vlissingen
Tijdstip: 12:45 – 14:30 uur

passie voor water



VAN DER VALK
HOTEL LEUSDEN - AMERSFOORT

Wellicht iets voor onze jeugdzwemmers? Nog drie mogelijke datums, 4 april in Den Haag, 2 mei in Amersfoort of 30 mei in Vlissingen.

(KNZB heeft deze activiteiten stopgezet i.v.m. de corona-crisis)

De winter hebben we alweer achter ons gelaten. Tenminste voor zover je van winter kan spreken. Ik heb slechts 2 keer mijn voorruit moeten krabben. In andere winters heb ik dit wel vele malen vaker moeten doen. Narcissen, krokussen en blauwe druifjes vertellen ons toch echt dat de lente er aan komt.

Van het ene moment op het andere moment is het zwemmen plotseling gestopt vanwege het coronavirus. Een goed besluit. Laten we hopen dat we o.a. daardoor in Nederland gespaard blijven van Italiaanse en Spaanse toestanden. Belangrijk is wel dat we naar elkaar blijven omkijken.

Bij de jeugd hebben kwamen op 7 maart een drietal nieuwezwemmers kijken. Samen met hun ouders bekijken Hannah, William en Joas of ze het zwemmen leuk vinden. Wat we in elk geval zagen, waren drie enthousiaste zwemmertjes. En nu maar hopen dat ze blijven.



Omar mocht op 7 maart voor zijn A-diploma zwemmen. En hij heeft dit met glans gehaald. Omar van harte gefeliciteerd. En de felicitaties zijn er natuurlijk voor zijn moeder en vaste begeleider, die elke zaterdag trouw met hem mee komen.

Helaas hebben we afscheid moeten nemen van Janneke als vrijwilliger. Een trouwe steun en toeverlaat in het eerste uur van de jeugd. Janneke bedankt voor je inzet bij ISV.

Het laatste kwartiertje van het eerste uur is het spelen en de foto hieronder laten zien dat dit altijd gewaardeerd wordt om even te ontspannen naar het harde werken.



De opkomst van het tweede uur varieert altijd. Soms heel druk dan weer wat rustiger. We vonden het fijn dat we na een lange tijd van afwezigheid Hilde weer konden verwelkomen. En ja we sluiten het tweede uur altijd af met aquajogging onder de bezielende leiding van Sandra, Michelle of Klari.



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

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

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

Per app-afmelden



Wij zouden het fijn vinden dat als u kind een keer niet op zaterdag niet kan (zo snel als u dat weet) dit aan ons door te geven. Wij werken vanuit de ISV met een groot aantal vrijwilligers. Ook wij kunnen wel eens een keer niet, maar we proberen dan toch op volle sterkte aanwezig te zijn. En het gebeurt dan wel eens dat we wel voldoende vrijwilligers hebben die we op het laatste moment hebben opgeroepen, maar het aantal zwemmers blijft dan ver achter. Uw medewerking is hiervoor nodig. Wilt u uw telefoonnummer hiervoor gebruiken meldt u dan aan bij Stephan Graalman of Han Kamperman en geef uw telefoonnummers bij hen af.

Yoga



STOELYOGA OP EEN ANDERE MANIER BELEVEN

In deze onrustige tijd is het van groot belang het hoofd koel te houden.

Daarnaast is het even belangrijk om gezond te eten en de inname van vitaminen, voedingssupplementen en het vermijden van stress te bewaken. Houdt het immuunsysteem zo gezond mogelijk.

Je lichaam wil je helpen: geef het de kans.

Beweging is belangrijk juist omdat de lymfe goed moet kunnen stromen, de nieren moeten worden geactiveerd en de afweer dus

ondersteund worden. Gifstoffen moeten worden afgevoerd en de oefeningen die we doen tijdens stoelyoga, zijn er opgericht, je energiek te doen voelen.

Ik kan mij voorstellen dat er onder jullie angst is voor de kans op het heersende virus.

Helaas is het zo dat alles, waar je aan dacht aan schenkt, groeit. We denken aan wat we NIET willen. Dus trekken we het aan. Denk aan wat je WEL wilt: zo gezond mogelijk zijn en er alles aan doen wat je kunt.

Ik denk aan het welbekende gedicht van Nicolaas Beets:

“Een mens lijdt dikwijls toch het meest
Door lijden dat hij vreest,
maar dat nooit op komt dagen
Zo heeft hij meer te dragen,
dan God te dragen geeft!

Het leed dat is drukt niet zo zwaar
als vrees voor allerlei gevaar:
en komt het eens in huis
dan helpt God altijd weer
en geeft HIJ kracht naar kruis!!”

Ik denk dat het goed is om voor onze planeet en voor onszelf, de nederigheid te betrachten: bidden. Want het virus KAN ook een goede kant hebben: we gaan weer, zoals vroeger meer gebruikelijk was, voor de ander zorgen. Ben ik mijn broeders hoeder? Nou en of!

De volgende oefening is uit de Chi Neng Qi Gong, ontwikkeld door de Chinese arts Dr. Pang Ming. Doel:

Het openen van de meridianen, het transportsysteem van de Chi, de levensenergie. Vergeet niet het zelf genezend vermogen van het lichaam te stimuleren.

Als er een meridiaan is geblokkeerd, stroomt de energie niet en daar lijden de andere meridianen onder.

1. Strek de armen zijwaarts en buig de onderarmen, palmen naar voren. Probeer de handen en armen hoog te houden. Ontspan de schouders.

Open en sluit de vingers, knijp je handen weer dicht. Open sluit, open, sluit. Leg je handen neer om uit te rusten na 10 keer.

De meridianen zijn nl verbonden met de organen, die eindigen in de vingers en de tenen. Doe je schoenen uit, til je voorvoeten op en knijp nu de tenen naar de bal van de voet. 10 keer. Ontspan. Nu gaan we dit doen samen: handen en voeten. Ook 10 keer.

Ontspan. Als het kan nog eens deze hele serie.

Door deze bewegingen stimuleer je de levenskracht, de Chi, door het hele lichaam.

Ook tegen koude handen en voeten.

2. Tegen angst: Masseer je duim en daarna je pink. Zowel links als rechts. Het liefst alle vingers! Daarna voelen: is er iets veranderd?

Wil je meer adviezen: je kunt mij altijd bellen: Jantsje Dekker, Praktijk Paracelsus. 0182-584053.

Ik doe het graag.

Jantsje Dekker Yogadocente.

www.paracelsusgouda.nl

www.massage-gouda.nl

www.klassiekehomeopathie.nl

CVA sport en spel



Beste leden van ISV, lezers van dit blad en lieve leden van de CVA-sportgroep,

Bijzondere tijden vragen om bijzondere aandacht voor elkaar! Wij zien in onze groepsapp dat deze tijd van onzekerheid en zorgen ook maakt dat men elkaar opzoekt (virtueel) en steunt!! Superbelangrijk en heel mooi om te zien.

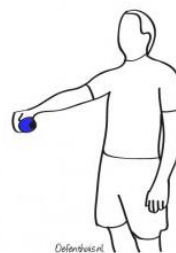
Graag willen wij jullie steunen en blijven bijdragen aan een zo optimaal mogelijke conditie en gezondheid en natuurlijk tijdsbesteding. Wij zullen jullie missen, maar om te zorgen dat jullie ons niet missen hebben we een "**BEWEEGBINGO**" voor jullie gemaakt en ook wat links opgezocht waar je leuke, nuttige en hopelijk passende **oefeningen** en **oefenprogramma's** kunt vinden. Naar verwachting is de spierpijn van de laatste training op de matten nu wel gezakt.... **dus in de benen en schouders eronder!** Zorg natuurlijk wel voor je eigen **veiligheid** en kies de oefeningen en de gewichten die bij jou passen!! Mocht je moe getraind zijn of je hoofd overlopen van alles wat gaande is; kijk dan eens naar de links voor **aandacht- en meditatieoefeningen**. Zorg voor de "interne mens"!! Wij wensen jullie allemaal veel sterkte, moed, liefde en gezondheid toe en hopen iedereen spoedig weer te zien!

Lieve groet Wilma en Sandra

BEWEEGBINGO!!!



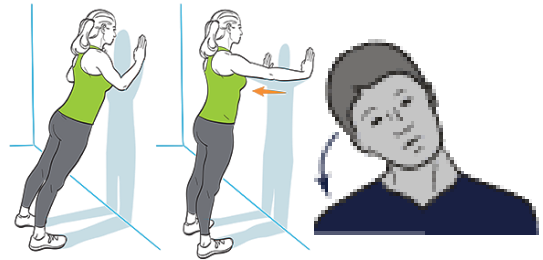
**Een
oefening
naar keuze!!!**





GOED BEZIG!

**Een
oefening
naar
keuze!!!**



https://www.uitzendinggemist.net/programmas/346-Nederland_In_Beweging.html
<https://www.oefenthuis.nl/>
<https://www.youtube.com/watch?v=CG2K-qXuEF4>
<https://www.youtube.com/watch?v=7u1xOhk6AZ4>
<https://www.youtube.com/watch?v=rwIYXbc90LY>
https://www.youtube.com/watch?v=fgY2rw9nC_g

Aandachtsoefeningen basis - YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=5mIVgIXUi-c>

Aandachtsoefeningen - Leven in Aandacht

<https://www.aandacht.net/beoefening/teksten/category/aandachtsoefeningen>

Ontspanningsoefening - Aandachtsoefening ...

<https://www.youtube.com/watch?v=R4aruCJZU4I>

VGZ mindfulness app; gratis in de app store te downloaden

Bron vermelding: Ik heb voor alle plaatjes en links dankbaar gebruik gemaakt van alle hulp op het world wide web... ik heb niets van dit alles zelf ontworpen ;-)

Badminton



Onze badminton kanjers, zijn ook helaas gedwongen om de trainingsavonden te stoppen. Hopelijk kunnen we binnen afzienbare tijd weer van start. Sterkte allemaal thuis.

Ontspanning

Als alles meezit kunnen we op vrijdag 24 april weer kaarten en sjoelen? We weten het niet, in ieder geval lijkt ons 27 maart en 3 april niet haalbaar gezien de corona crisis. Blijf in ieder geval onze agenda in de gaten houden en wij zullen u uiteraard informeren zodra we weer van start mogen en kunnen.



Van de leden voor de leden

MARA VAN GRIEKEN: Wat wilt U drinken?

Ik spreek Mara bij mij thuis. Ze woont niet ver bij mij vandaan, dus dat is makkelijk. Nog wel!

Want ze vertelt:

"Ik heb twee weken geleden gehoord dat ik bovenaan de lijst stond voor een appartement in Goverwelle. Het is mij toegewezen! Ik kom net van de woningbouwvereniging, ik heb er de sleutel opgehaald van mijn nieuwe huis. Mijn kinderen zijn al lang het huis uit, het wordt voor mij alleen een beetje te groot. Ik verhuis dus binnenkort. De komende weken krijg ik het druk: appartement op laten knappen, inpakken, verhuizen, uitpakken! "

Ze valt zozegzegd met de deur in huis. Ik stel voor, Mara, dat jij je voorstelt:

"Ik ben Mara van Grieken, 75 jaar oud en geboren in Gouda. Ik heb drie kinderen, die in de buurt wonen, in Gouda en Waddinxveen. Ik heb lang gewerkt in het gemeentehuis op de Coolsingel in Rotterdam in een kantoorfunctie. Toen de kinderen naar school gingen heb ik



ook nog bij de Gemiva gewerkt. Daarnaast doe ik al heel lang vrijwilligerswerk: ik regel al meer dan twintig jaar de catering bij de MS-vereniging, en hier, bij de ISV, zit ik al 27 jaar. Ik ben hier toevallig terecht gekomen, via via, en ben er vooral op de vrijdagavond, met de bijeenkomst voor sjoelers, kaarters en schakers druk met de drank- en hapjesvoorziening. Dat doe ik samen met beheerder Lex en Yvonne. Ik ben indertijd begonnen met drie tot vier avonden per week, samen met Walther. Ik ontsluit meestal iets na zevenen de deur en begin met het zetten van de koffie. Rond acht uur begint het, tot ongeveer elf uur. Als we daarna opgeruimd hebben gaat de klok naar half, kwart voor twaalf. Verder ben ik er soms op maandagavond als er wedstrijden zijn en val ik wel eens in als de anderen niet kunnen komen."

Heb je nog andere hobby's dan je vrijwilligerswerk?

"Ja, ik houd ook van fietsen. Vroeger veel gefietst in Zeeland. Tegenwoordig wat minder, alleen nog in Gouda voor een boodschapje. Brengt me bij een andere hobby: ik kijk graag sport op televisie. Schaatsen, voetballen, wielrennen. Niet alle voetballen, maar als Oranje speelt voor een kampioenschap, en als de Tour op tv is zit ik er ook graag achter."

Dan hoop ik voor jou, Mara, dat de Elfstedentocht er dit jaar nog eens van komt ...

Heb je nog vragen gemist?

"Nee, ik heb het meeste wel verteld."

Bedankt, Mara. En al ga je verder weg wonen van de ISV, we hopen nog jaren jouw koffie te drinken!

Ad Jansen

Geef de pen door

DE CPC LOOP DEN HAAG

Er is een grote hardloopwedstrijd geweest, de CPC in den Haag (21 km naar Scheveningen en terug). Kan ik gelukkig weer een verhaal opschrijven.

*Dat maakt New York marathon speciaal, elke deelnemer heeft een verhaal. Je ziet van alles: Eén been, een rolstoel het maakt niet uit! Erben Wennemars
Iedereen kan heel veel doen, op haar/zijn eigen niveau, Klara Gáspár*

Zo dachten in Den Haag er ook aan: de loop CPC-4-All is een belevenis voor iedereen die om welke reden dan ook niet mee kan doen aan één van de bestaande onderdelen van de CPC loop.

Deelnemers mogen zich voortbewegen met een loopfiets, rolstoel, handbike etc.

Vooruitlopen met je billen, Sandra Rutjens.

Dat was niet de bedoeling.

Er waren zomaar 26 personen die meededen, 2 met rolstoelen, 1 driewieler (gewone), 1 gewone fiets, waar de jongen met 1 voet op de grond zich voort kan bewegen, 1 loopfiets met 2 wielen en de rest hadden loopfietsen met 3 wielen.

Maar het is maar 1 km "lopen".

Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan, Pippi Langkous

Lachwekkend, de 21km loop heb ik 35 jaar geleden al gedaan, maar de medaille voor deze keer heb ik toch ook verdiend (of gekregen).

Gefeliciteerd met de geweldige prestatie, je bent een topper, CPC loop den haag

Bedankt Erben, Klari, Sandra en Pippi voor de uitspraken en Marcel Jacobs voor de pen, ik leg de pen nu meer bij de tafeltennissers, die moeten maar iemand vinden die er veel zin in heeft voor de volgende keer. Wat dachten jullie van Tjerk Nieuwenborg?

Arie Thijs de Rek

Gehandicapten P

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

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



Recepten

Beste sportvrienden,

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

Romige pasta met kip en courgette

Pasta, Hoofdgerecht, 4 personen, Bereidingstijd 25 minuten, Italiaans

Ingrediënten

- 350 gram schelpjes pasta
- 2 courgettes, gehalveerd en in plakjes
- 400 gram kipfilet, in blokjes
- 200 ml kookroom
- 50 gram geraspte pittige kaas
- 2 eetl olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook
- 1/2 tuinkruidenbouillontablet
- zout en peper

Materialen

- aluminiumfolie

Bereiden

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Verhit de olijfolie in een hapjespan.

Bestrooi de kipblokjes met peper en zout en bak ze in 4-5 min. rondom bruin.

Schep de kipblokjes uit de pan en houd ze onder aluminiumfolie warm.

Bak de ui en plakjes courgette 5 min. in het achtergebleven bakvet.

Voeg de kip aan de courgette toe en pers de teentjes knoflook erboven uit.

Fruit de knoflook 1 minuut zachtjes mee.

Verkruimel het bouillontablet erboven, voeg de kookroom toe en laat het geheel even zachtjes doorkoken.

Voeg peper naar smaak toe.

Schep de pasta door de saus en verdeel dit over de borden.

Bestrooi met de geraspte kaas.

Eet smakelijk.

Puzzel 20

GELIJKKLIN- KEND		ELEKTRO- NISCHE POST		INFORMEREN		DE MENSEN		LID VAN DE REGERING		GROTE PAPEGAAI
EENVOUDIG- WEG		MENGSEL				PROFEET				
						KORENHALM				
MAAND				NIET UIT				NUMMER		
VAKGENOOT				ENG. KOST- SCHOOL				SAMENTREK- KINGSTEKEN		
							PROJECTIE- PLAATJE			
							KANT			
NOOT			ZITJE							GROND OM EEN BOERDERIJ
BRUGSCHUIT			MOMENT			DIPLOMA				
						ASTRONOMI- SCHE EENHEID				
TONEN					BLOEM					
BEKLEMD										
				VERROTING						

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

Ledenadministratie

De ISV-basis contributie voor 2020 is:

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

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

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

! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2020 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar!

~~~~~

## Wij feliciteren

### maart

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

### April

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

### Mei

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

### Juni

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

Van harte gefeliciteerd!

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

## Agenda

*(In verband met het corona-virus zijn al onze activiteiten gestopt tot ten minste 1 juni)*

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

## **Nawoord**

### *Een na(ar)woord schrijven...*

Ik moet denken aan de vrijdag dat ik uitgenodigd werd om naar het ISV clubhuis te komen. Een politieke partij had mij uitgenodigd en ook de burgemeester zou komen. ISV zou gepromoot worden bij de burgemeester .... Van de afspraak snapte ik eigenlijk niet veel, waarom moest ik daarbij zijn? Enfin, er was correspondentie over en weer en toen het de dag zelf was waren ze me vergeten uit te nodigen. Ik kreeg 's ochtends een berichtje dat ik toch wel verwacht werd bij de burgemeester. Dit, terwijl ik elders een afspraak had.

Ik vond het allemaal zo geheimzinnig .... Ineens wist ik het. Ik zou een lintje ontvangen en ik werd naar het clubhuis gelokt. Ik had al verhalen gehoord van anderen en daar ging het er ook zo geheimzinnig aan toe. Op de fiets naar het clubhuis oefende ik al hoe ik zou reageren. Blij verrast, of nee, toch verbaasd. Ik baalde van de kleding die ik aanhad. Deze was nou niet echt 'lintje' proof.

Ik kwam binnen en er zaten bestuursleden, leden en andere genodigden rondom enkele tafels. Van mijn familie zag ik niemand. Dat was nou weer jammer! Ik speelde het spel mee. Gaf handen, speelde tafeltennis en sjoelde wat. Toen kwam er even later een andere PR collega binnen die er net zo weinig van snapte. Ook hij zat in de 'lintjessfeer'.

Om een lang verhaal kort te maken. ISV, de politiek en de burgemeester deden hun ding en ik heb fantastisch kunnen dagdromen.... Toch wel leuk, zo'n lintje 'in je dromen'.

*Anja van der Stok*

### Wie zijn wij?

ISV? Vereniging voor aangepast sporten en gezelligheid!

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

### Wat bieden wij?

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

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

### Onze geschiedenis

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

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

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

Wat kunt u bij ISV zoal doen?

### Badminton



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

### CVA-groep



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

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

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

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

## Ontspanning



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

## Tafeltennis



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

## StoelenYoga



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

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

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 ook 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 teweeggebracht 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

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

**T 0182-537726**

**Postadres**  
Postbus 669  
2800 AR Gouda

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

KvK. nr. 40464258

IBAN:NL63INGB0003755308  
BIC:INGBNL2A

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

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

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

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

☐ Ja ☐ Nee

Ik ben in bezit van:

☐ IVA-verklaring ☐ EHBO diploma  
☐ Reanimatiediploma

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

**Badminton** wedstrijd / recreatie \*

☐ **CVA** sport en spel

☐ **Rolstoeldansen** wedstrijd/ recreatie \*

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

☐ **Zwemmen** wedstrijd / recreatie \*

\* Doorhalen wat niet van toepassing

**Opzegging** van het lidmaatschap kan alleen schriftelijk geschieden tegen het einde van het verenigingsjaar (verenigingsjaar loopt van januari t/m december) met in 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