



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

41^e jaargang nr. 1, maart 2023

Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten

ISV Gouda & Omstreken

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

Voorzitter	Tjerk van Nieuwenborg	0182-551187
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Secretaris	Stephan Graalman	0182-581956

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

ISV Commissie:

Erwin Huisman	Administratie en algemene ondersteuning (ICT)	0182 562196
Lex Lakerveld	Bezettingsgraad eigen accommodatie	06 51048553
Stephan Graalman	Bezettingsgraad eigen accommodatie	0182 581956

Contactpersonen sportsecties:**Telefoon:**

Badminton	Jozef Mataheru	06-41515191
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Tafeltennis	Peter Annotee	0182-378106 / 06-51823693
		of 06-12294216
Zwemmen en Stoelgym	Stephan Graalman	0182-581956 / 06-83551744
		of
Stoelgym	Stella Verschut	06-10138227

Instructeurs / trainers:

Badminton	Jozef Mataheru	06-41515191
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Tafeltennis	Vacant	
Stoelen Yoga/gym	Stella Verschut	06-10138227
Zwemmen	Team FysioVisiq	0182-533833

Bestuur Stichting Klubhuis ISV:

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

Barcommissie**Telefoon:**

Lex Lakerveld	0182-300398 / 06-51048553
Mara van Grieken	06-11347361

PR & Redactie clubblad "Kontakt"

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

OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

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

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

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

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



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

Kopij voor het clubblad inzenden naar:

Stephan Graalman: ledenadministratie@isvgouda.nl

De kopij voor het juninummer dient uiterlijk 20 juni 2023 te zijn aangeleverd.



Post- en bezoekadres

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

Inhoud

Voorwoord	pag. 4
Van de redactie	pag. 5
Van het bestuur	pag. 6
ALV 2023	pag. 6
Vrijwilligersdag	pag. 7
Nieuws van de penningmeester	pag. 8
Uitleen hulpmiddelen	pag. 8
Roeien iets voor u?	pag. 9
Vrienden Loterij	pag. 10
Facebook	pag. 10
Van de sportsecties	pag. 11
Zwemmen	pag. 11
Tafeltennis	pag. 11
CVA Sport en Spel	pag. 13
Stoelengym	pag. 13
Badminton	pag. 14
Ontspanning	pag. 15
Van de leden voor de leden	pag. 16
Gastgedicht	pag. 16
Gehandicapten P	pag. 17
Recepten	pag. 17
Spelletje	pag. 18
Lichtpuntjes	pag. 18
Geef de pen door	pag. 19
Puzzel 31	pag. 20
Ledenadministratie	pag. 20
Wij feliciteren	pag. 21
Agenda	pag. 21
Nawoord	pag. 22
Wie we zijn en wat we doen	pag. 23
Aanmeldingsformulier	pag. 26

Voorwoord

Goedendag leden, vrijwilligers en betrokkenen,

Nu het voorjaar weer zachtjes aandringt. Nu de Corona steeds vaker als een voorbije gebeurtenis begint te voelen. Nu wil ik graag stilstaan bij de vereniging ISV. Officieel heet onze vereniging Invaliden Sport Vereniging Gouda & Omstreken, maar wij hebben dit omgezet naar Vereniging voor aangepast sporten ISV Gouda & omstreken. Bij ISV kunnen mensen met een lichamelijke beperking met of zonder enige aanpassing toch een tak van sport beoefenen. Mooi he?

Ik heb er dan ook trots op bij ISV te horen. En ik maak me soms ook zorgen over het voortbestaan van de vereniging. We hebben nog steeds meer dan 80 leden, blijkbaar hebben we een aantrekkelijk aanbod. Voor die leden is een klein clubje trainers, begeleiders, locatiebeheerders en regelaars aan het werk, de vrijwilligers.

Het valt me op dat het een kwetsbaar groepje is, denk aan bijvoorbeeld leeftijd en mantelzorgtaken.

Vrijwel elke keer als er een vrijwilliger stopt, nemen de bestaande vrijwilligers het over.

Hetzelfde groepje mensen doet steeds meer. Ook dat is kwetsbaar. Ik zou graag eens proberen de activiteiten die nodig zijn om een vereniging te runnen, in kleinere stukjes te knippen.

Zo zoeken we bijvoorbeeld een secretaris voor de vereniging of de stichting. Dat klinkt als een belangrijke rol met een flinke tijdsbesteding. Wij denken aan 2 tot 3 uur per week. We kunnen ook stukjes van die functie aanbieden.

Dat ziet er dan als volgt uit:

Vind je het lekker om van alles wat er speelt als eerste op de hoogte te zijn? Vind je het ook fijn als afspraken goed worden vastgelegd? Wordt dan notulist van het bestuur. Maximaal 10 maal per jaar woon je een vergadering van het bestuur of een ledenvergadering bij en maak je de notulen. Tijdens de vergadering horen we ook graag jouw mening en visie.

Of voor het onderhoud van onze voorzieningen:

Valt je op dat we een bijzonder goed onderhouden clubhuis en sportaccommodatie hebben?

Wil je af en toe eens een klusje doen, maar je niet vast verbinden? Meld je bij Lex, Ad of Stephan, dan vragen we je maximaal 2 maal per jaar mee te werken aan een project. Denk bijvoorbeeld aan rolstoelen (de)monteren, aan de tap van de bar afhalen en denk aan onkruid wieden. Samen, gezellig en met een kopje koffie.

Dit zijn twee voorbeelden uit het leven gegrepen. En zo kunnen we best met meer mensen dezelfde klussen verdelen. En zo kunnen we ISV minder kwetsbaar maken. We zijn er namelijk voor iedereen en we willen er blijven voor iedereen.

Ik hoop dat iedereen wil overwegen zelf iets te doen. De buurman eens te vragen iets te doen.

Ik spreek je hopelijk snel,

Tjerk

Van de redactie

Bijna drie maanden zijn we alweer aan het sporten in het nieuwe jaar, met 15 jeugdleden en 75 volwassenen verdeeld over één of meerdere sportsecties.

Het verloop van leden is over het algemeen laag bij ons, eenmaal lid dan blijft men lid en alleen als het fysiek of mentaal niet meer gaat dan wordt er opgezegd.

Bij het zwemmen is het anders, met name bij de jeugd. Zodra er een diploma-A of -B is behaald wordt er afscheid genomen en wordt de wachtlijst weer aangesproken voor een nieuwe jeugdzwemmer.

Alhoewel er een tendens is - ook bij andere verenigingen loopt het ledenaantal terug - wil het bestuur met gerichte acties opnieuw ruchtbaarheid geven aan onze unieke en gezellige vereniging waar men aangepast kan sporten.

Daarbij hebben we graag uw hulp als lid nodig.

Mond op mondreclame, ondersteunt met wat ISV-flyers, werkt altijd het beste zijn onze ervaringen uit het verleden. Ook het deponeren na toestemming, van onze flyers bij de huisartsen, fysiotherapeuten, revalidatie- en gezondheidscentra kan helpen.

Laat u het de redactie weten, als u ons wilt helpen? Wij helpen u graag aan wat ISV-flyers.

Reacties graag naar info@isvgouda.nl

De tafeltennissers zijn na een succesvolle Najaarscompetitie in 2022, begonnen aan de Voorjaarscompetitie. De gemiddelde leeftijd van onze competitie spelers en recreanten is hoog. Ook hier is een aanwas van nieuwe leden welkom.

Tevens zien we bij de CVA sport en spelgroep een daling van deelnemers, mede veroorzaakt door ernstige fysieke of mentale achteruitgang.

Heeft het aangepast sporten nog wel een toekomst kunnen we ons afvragen? Helaas is de reactie op verschillende oproepen in dit blad voor vrijwilligers en bestuursleden nul komma nul en wordt het werk door steeds minder mensen uitgevoerd.

Nogmaals, de tendens van dalende ledenaantallen en het gebrek aan vrijwilligers, is er bij veel verenigingen. De individualisering, mede veroorzaakt en verergert door de coronapandemie en de verslechterende economie zijn daar waarschijnlijk gedeeltelijk de oorzaak van.

Wij zijn en blijven echter nog altijd een unieke vereniging en hopen mede door uw steun, nog vele jaren te kunnen blijven bestaan om volgend jaar in 2024 ons 60-jarig jubileum te mogen vieren.

Met dank voor uw ingezonden kopij, wens ik u een mooi en sportief voorjaarsseizoen.

De redactie,

Van het bestuur

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 8 mei 2023, aanvang 20:00 uur.

Agenda

- Ontvangst.
- Opening vergadering door de voorzitter.
- Mededelingen.
- Bestuurswijzigingen.
- Ingekomen stukken.
- Vaststelling verslagen van de ALV van 14 mei 2022.
- Financieel verslag
 - Jaarrekening 2022.
 - bevindingen van de kascommissie
 - bespreking van de jaarrekening
 - Begroting 2023.
- Verkiezing van twee nieuwe leden van de kascommissie. (*Kandidaten gelieve zich te melden bij de secretaris*)
- Ledencontributie per 1 januari 2024.
- Jubilarissen 2022/2023.
- Hoe is de stand van zaken van de vereniging, en wat biedt de toekomst.
- Mededelingen vanuit het stichtingsbestuur
- Rondvraag.
- Eventuele besluitvorming.
- Sluiting (*gestreefd wordt uiterlijk 21.30 uur*).

Wij rekenen op uw komst.

Met sportieve groet.



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

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)

ISV Vrijwilligersbijeenkomst 2023

Beste vrijwilliger,

Ook dit jaar organiseren wij graag een vrijwilligersbijeenkomst om u te bedanken voor uw inzet in het vrijwilligerswerk voor onze vereniging.

De vrijwilligersbijeenkomst wordt gehouden op zaterdag 22 april 2023 in onze accommodatie aan de Ridder van Catsweg 358, 2804 RS Gouda.

Graag nodigen wij u en uw partner uit, om vanaf 16:30 uur een welkomstborrel te drinken waarna we van een buffetmaaltijd kunnen genieten. Deze keer wordt het Chinees/Indisch. Leuk om zo ook weer eens uw collega's van de andere sportsecties te ontmoeten en kennis te maken met ons gezellige clubhuis en de sportzaal voor zover u daar nog nooit geweest bent. Ook is er gelegenheid om de benen te strekken en een balletje te slaan aan een van de tafeltennistafels, of het badmintonspel eens te proberen.

We verheugen ons alvast op uw komst en zien wel hoe laat het gaat worden.
Wilt u ons voor 11 april laten weten of u komt en met hoeveel personen?
Wilt u graag een vegetarische maaltijd? Laat het weten bij uw aanmelding.

Stuur deze naar:

info@isvgouda.nl of
lex.lakerveld@hetnet.nl of telefonisch naar Lex Lakerveld: 06 51048553

Met sportieve groet,



Het ISV bestuur

De vrijwilligers hebben inmiddels een persoonlijke uitnodiging per e-mail ontvangen.

De redactie.

NIEUWS VAN DE PENNINGMEESTER

Gezien alle prijsstijgingen is het helaas ook voor ISV noodzakelijk om een aantal prijzen te verhogen.

In de bestuursvergadering van 23 januari 2023 zijn dan ook de volgende aanpassingen aangenomen.

Per 1 april 2023 zijn de barprijzen vastgesteld op:

Koffie en thee ongewijzigd € 1.50

Wijn en advocaat € 2.75

Frisdranken € 1.75

Bier € 2.00.

In de Algemene Leden Vergadering op 8 mei 2023 zal aan de leden de onderstaande verhoging van de contributie per 1 januari 2024 worden voorgesteld:

Basiscontributie van € 126 naar € 133 per jaar.

Jeugdleden van € 100 naar € 108 per jaar.

Alle overige toeslagen zijn als volgt en blijven onveranderd.

Bartoeslag voor tafeltennis competitie spelers € 25

Zwemtoeslag € 50

Extra sport € 25

De contributie aan de NTTB blijft voor rekening van de vereniging.

Koos Baan.

Uitleen hulpmiddelen

Maak je sportambities waar met de Uniek Sporten hulpmiddelen Uitleen

Vanaf 21 maart kan iedere inwoner van Krimpenerwaard, Gouda, Zuidplas, Waddinxveen en Bodegraven-Reeuwijk met een fysieke beperking gebruik maken van de Uniek Sporten Uitleen. Wat is deze uitleen precies? En waarom zou je het gebruiken?

Sport en bewegen houdt je fit. En het geeft plezier. Maar welke sport past het best bij jou? En waar vind je de benodigde sporthulpmiddelen? Uniek Sporten Uitleen zorgt ervoor dat mensen met een fysieke beperking, binnen de deelnemende gemeentes, sporthulpmiddelen kunnen uitproberen.

Werkwijze

Uniek Sporten Uitleen is meer dan alleen een sportrolstoel of handbike uitleen, het is een mobiliteitsgarantie. De sporter krijgt advies over het sporthulpmiddel, het gebruik ervan en het wordt afgesteld op je persoonlijke wensen. Ook is er tijdens de uitleenperiode technische service en onderhoud beschikbaar. Als het nodig is wordt jouw hulpmiddel zelfs afgeleverd op locatie. Bovendien zitten er geen kosten verbonden aan deze dienst!

De sportrolstoel of ander hulpmiddel leen je voor minimaal een week tot maximaal zes maanden. Binnen die periode krijg je namelijk een goed beeld van welke sport bij jou past.

Nieske kan weer sporten

Nieske is altijd erg sportief geweest. Door hardlopen, skeeleren en paardrijden was ze fysiek bezig en kon ze ontstressen. Tot ze 3,5 jaar geleden een ongeluk kreeg. Sindsdien kan ze niet meer lopen en gebruikt ze in het dagelijks leven een knee scooter. Tijdens haar revalidatie maakte ze kennis met rolstoelbasketbal en frame running. Voor beide sporten heb je hulpmiddelen nodig en dat is waar de uitleen van Uniek Sporten haar bij helpt.

"Het sporten doet zowel mentaal als fysiek veel voor me. Ik word heel blij van een potje basketbal en het samen trainen. En afgelopen zaterdag heb ik met de trainers van AV'47 2,5 kilometer hardgelopen met het running frame. Supergaaf! Ik ben echt trots op mezelf!"

De drempel letterlijk en figuurlijk zo laag mogelijk houden

In de gemeente Gouda wordt de Uniek Sporten Uitleen mede mogelijk gemaakt door een bijdrage uit het Sportakkoord van de gemeente.

Michiel Bunnik, wethouder Sport in Gouda: "Ik vind het heel goed dat deze mogelijkheid er nu is. We weten dat mensen met een fysieke beperking minder bewegen en sporten dan dat ze eigenlijk zouden moeten doen. Als Gouda willen we daarom de drempel voor deze mensen letterlijk en figuurlijk zo laag mogelijk houden. Dat doen we samen met de gemeenten om ons heen. Door te zorgen voor een passend aanbod, goede faciliteiten of zoals nu met deze mogelijkheid voor uitleen. Om te kunnen sporten is geschikt materiaal nu eenmaal belangrijk. En hoe fijn is het dat mensen nu de kans krijgen om eerst iets uit te proberen, zonder dat ze meteen voor een dure aanschaf komen te staan."

Vanaf 21 maart is Uniek Sporten uitleen voor in ieder geval 3 jaar beschikbaar in de regio. De dienst wordt *mede mogelijk gemaakt door Uniek Sporten in samenwerking met Welzorg, NOC*NSF en Fonds Gehandicaptensport. Dit initiatief is gecoördineerd door Team Sportservice Zuid-Holland.*

Wil je meer informatie over Uniek Sporten Uitleen? Ga dan naar www.unieksporten.nl/uitleen of neem contact op met Kim Disco: Coördinator Aangepast Sporten van SPORT•GOUDA: kim.disco@sportpuntgouda.nl

Roeien iets voor u?



Roei- en Zeilvereniging 'Gouda'

Roeien is, soms met aanpassingen, op zich een sport voor iedereen.

Ben je sportief, ben je graag buiten en vind je het gezellig om met anderen iets samen te doen? Lijkt roeien je leuk, maar denk je dat dit door de beperking die je hebt niet kan?

Probeer dan of de Roeivalidatie iets voor je is.

De Roei- en Zeilvereniging 'Gouda' kent al jarenlang de Roeivalidatie. Deze is erop gericht zoveel mogelijk mensen te laten roeien, ongeacht hun beperking.

Bij de Roeivalidatie roeien we met anderen samen op de

Reeuwijkseplassen. We doen dit in een heel stabiele boot (een extra brede dubbele wherry, met extra instapmogelijkheid). Heb je wat meer begeleiding nodig dan kijken wij of er een aanpassing te vinden is.

We roeien met begeleiding van ervaren instructeurs, die je helpen en je leren roeien. Want roeien is niet overdreven moeilijk, maar je moet het natuurlijk wel leren.

Enige voorwaarden zijn: je moet kunnen zwemmen en, met wat hulp, zelf de boot in en uit kunnen stappen.

We roeien in de periode maart-oktober, op woensdagochtend en zaterdag.

Voor meer informatie of om je aan te melden: neem contact op met de coördinatoren van de Roeivalidatie.

Ze zijn te bereiken via een mail naar roeivalidatie@roeienzeil.nl.

Het kan zijn dat je na aanmelding eerst op de wachtlijst komt.

Vrienden Loterij

De Vrienden Loterij steunt goede doelen, clubs en verenigingen die zich richten op gezondheid en welzijn van mensen. De loterij heeft sinds 1998 ruim € 787 miljoen geschonken aan meer dan 3.300 (sport)clubs en verenigingen en 48 goede doelen, waaronder KWF Kankerbestrijding, Fonds Gehandicaptensport en Jantje Beton.



Clubs, Verenigingen en Stichtingen

Bij de Vrienden Loterij 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 Vrienden Loterij, 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 'Vrienden Loterij' vindt u op onze website www.isvgouda.nl.

Dus steun ons!

Facebook

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

De redactie



Van de sportsecties

Zwemmen

Inmiddels zijn we drie maanden verder, en wordt er bij de oudere jeugd druk geoefend voor het diploma A, B en C. Ook aan de jongere jeugd wordt veel aandacht besteed en zie je ze elke week weer een stapje vooruitgaan. Vooral het springen in het water vergt veel geduld en moed bij sommige springers. Eerst met twee handen steun om ze op te vangen, later met één hand en nog later met slechts één vinger. Zodra ze zelfstandig zonder hulp in het water durven te springen dan gaat het hard en gaan ze langzamerhand oefenen voor het A-diploma.

Tijn Rutjens, onze nieuwe jeugdzwemmer, heten we hartelijk welkom bij de groep en wensen hem veel zwemplezier.



Dan... al eerder aangekaart, vrijwilligers hebben we hard nodig ter ondersteuning van ons zwemteam, FysioVisiq (Sandra en Michelle), Klári en Samantha. Liefst mensen die ervaring hebben met het zwemles geven aan kinderen. Het is dankbaar werk, vooral als u ziet hoe onze kinderen met een bijzondere eigenschap langzaam vooruitgaan bij het oefenen van de voor hen specifieke taakjes. Heeft u iemand in de familie of kennissenkring die hier geschikt voor zou zijn? Laat het weten en neem contact op met de redactie of via info@isvgouda.nl.

Bas, Jantine, Klári, Michelle, Samantha, Sandra en Stephan.

Tafeltennis

Beste tafeltennissers,

Bij dit schrijven is de voorjaarscompetitie alweer over de helft. Ons trio team houdt zich goed staande in de 5^e klasse. Ons duo team staat helaas stijf onderaan.

Gelukkig is er in de poules van beide teams één team minder, waardoor degradatie (waarschijnlijk) niet nodig is.

Rest mij te vertellen dat wij na de competitie, in mei of juni één toernooi voor de recreanten op woensdagochtend, en één toernooi voor de maandag- of vrijdagavond zullen houden.

Groeten,

Peter Annotee

Voorjaarscompetitie 2023: Competitieprogramma op datum (03-02-2023 t/m 13-04-2023)

VR 03 feb 20:00

West - Senioren Duo ISV GOUDA 1 - ATTC EVO Tech-XL 7

West - Senioren De Treffers (R) 5 - ISV GOUDA 1

VR 10 feb 20:00

West - Senioren Duo Avanti 4 - ISV GOUDA 1

MA 13 feb 20:15

West - Senioren ATTC EVO Tech-XL 6 - ISV GOUDA 1

VR 17 feb 20:00

West - Senioren Duo ISV GOUDA 1 - Smash KC 2

DI 21 feb 20:15

West - Senioren Smash KC 1 - ISV GOUDA 1

VR 24 feb 20:00

West - Senioren Duo Scylla 8 - ISV GOUDA 1

MA 06 mrt 20:00

West - Senioren ISV GOUDA 1 - Reeuwijk 3

VR 10 mrt 20:00

West - Senioren Duo ISV GOUDA 1 - Docos 7

MA 13 mrt 20:00

West - Senioren ISV GOUDA 1 - De Treffers (R) 5

MA 13 mrt 20:15

West - Senioren Duo ATTC EVO Tech-XL 7 - ISV GOUDA 1

VR 24 mrt 20:00

West - Senioren Duo ISV GOUDA 1 - Avanti 4

MA 27 mrt 20:00

West - Senioren ISV GOUDA 1 - ATTC EVO Tech-XL 6

DO 30 mrt 20:15

West - Senioren Duo Smash KC 2 - ISV GOUDA 1

MA 03 apr 20:00

West - Senioren ISV GOUDA 1 - Smash KC 1

VR 07 apr 20:00

West - Senioren Duo ISV GOUDA 1 - Scylla 8

DO 13 apr 20:00

West - Senioren Duo Docos 7 - ISV GOUDA 1

West - Senioren Reeuwijk 3 - ISV GOUDA 1



CVA Sport & spel

De CVA sportgroep draait op z'n gemakje door. We hebben het iedere week gezellig en er wordt de ene week (nog) harder gesport dan de andere week. Eenieder doet mee naar eigen kunnen en wordt in meer of mindere mate aangemoedigd en bijgestuurd waar nodig. Dan wel door Wilma of mij, dan wel door collega sporters! De periode van verjaardagen binnen de groep is weer even voorbij, maar Ellen zorgt dat we niets tekortkomen en er altijd wat lekkers bij de koffie is!

Helaas moeten we Stephan op dit moment missen. Wij wensen hem veel sterkte!! Weet dat Stephan naast sporter ook een spin in het web van het ISV is en alle nodige zaken organiseert. Zoals voor ons; het op tijd opendoen van het clubhuis voor aanvang van het sporten en ons op de hoogte brengen van nieuwe betalingssystemen indien nodig. Maar eigenlijk is er niets binnen de vereniging waar Stephan geen weet van heeft. Met de afwezigheid van Stephan wordt weer zichtbaar hoe belangrijk zijn bijdrage is niet alleen voor de sectie CVA, maar ook op vele andere gebieden. Versterking van dit fundament met extra vrijwilligers is heel belangrijk. Dus bent u, of kent u iemand die het huidige bestuur en onze vereniging zou kunnen ondersteunen?? Maak dit kenbaar. Alle beetje helpen!!

Wij hebben het geluk dat Stella (van de stoelengym) vol enthousiasme ons team sinds kort versterkt, zodat het draaien van de groep minder afhangt van de aanwezigheid van Wilma of mij. Zij is gelukkig ook lekker op tijd en doet indien nodig de deur vast open voor onze deelnemers, nu Stephan dat niet kan. Op naar een lekkere, sportieve zomer in topconditie!

Groet Wilma en Sandra

Stoelengym

Op maandagmiddag staat In mijn telefoon standaard op 14.15 uur! Dan verzamel ik mijn spullen om naar het [ISV Gouda & Omstreken](#) te gaan. Meestal doen we oefeningen die gericht zijn op flexibiliteit, conditie- en balansoefeningen. Tussen iedere oefening is er een paar minuten rust... en ieder bepaald zijn/haar eigen grens. Eenieder die ooit de mindfulness gevolgd heeft zal dit zeker herkennen! Kernwoorden; ontspanning, inspanning, bewust van grenzen en gemeenschappelijkheid!! Zou jij dat ook willen? Kom dan vooral ff langs om te ervaren of dit wat voor je is!!

Stelle Verschut



Wilt u ook kennismaken met stoelgym? Kom dan een proefles volgen, wij zijn elke maandag tussen 15:00 en 16:00 uur te vinden in ons clubhuis aan de Ridder van Catsweg 358. Welkom Ria den Daas bij de stoelgymnasten!

De Redactie

Badminton

Ingo van Oldenborgh, loopt een stage van achtweken bij de badmintonners. Hij is 2^{de} jaars HALO student en is zich bij ons aan het oriënteren voor het onderdeel aangepast sporten. Hieronder stelt hij zich even voor.

De redactie.

Hallo allemaal, ik ben dus Ingo, ik studeer nu om gymdocent te worden en ik kom de komende 8 weken Josef helpen met jullie badmintontraining. Ik was er afgelopen donderdag ook bij en ik vond het heel gezellig, hopelijk tot donderdag.

Interview met onze nieuwe assistent badminton-trainer Hans MacDaniel

Hoe lang speel je al rolstoelbadminton?

Sinds 2002, toen ben ik lid geworden van REDEOSS in Delft

Hoe ben je in een rolstoel terecht gekomen?

In 1990 kreeg ik een auto-ongeluk en werd van achter aangereden, hierdoor kreeg ik een nek- en ruggengraatbeschadiging, maar kon ik nog redelijk rondkomen zonder rolstoel, wel met chronische pijn. In 2001, na mijn tweede auto-ongeluk van de achter zijkant van de auto verergerde mijn rugproblemen en werd het lopen nog slechter en ben ik een rolstoel gaan gebruiken.

Ben je toen gelijk rolstoelbadminton gaan spelen?

Nee, niet direct maar wel vrij snel daarna. Ik was sinds mijn eerste ongeluk secretaris van een Platform voor Gehandicaptenbeleid in het Westland geworden. Daar organiseerden we een sport-Inn voor mensen om te zien welke sport men wilde gaan doen. Dat was omstreeks mijn tweede ongeluk en ik ben toen zelf ook maar mee gaan doen aan de sport-Inn. Als warming-up deden we altijd "camping-badminton". Na onze sport-Inn trainde er een badminton groep, die de netten alvast opzette en op een gegeven moment ben ik samen met mijn toekomstige mix-partner over een net gaan slaan, om het leuker te maken. Dat ging zo goed dat we in 2002 "echt" zijn gaan badmintonnen bij REDEOSS in Delft.

Wat is het leukste aan rolstoelbadminton?

Het leukste aan para-badminton, dus niet alleen aan rolstoelbadminton, is dat je speelt met en tegen mensen die allemaal hun beperking hebben overwonnen om te kunnen gaan spelen. Ik vind rolstoelbadminton een hele leuke en uitdagende sport. Rijden met de sportrolstoel en tegelijk je racket gebruiken is heel uitdagend.

Speel je vaak badminton?

Ik ga twee keer in de week naar Delft waar ik nu bij BC Delft de para-badminton training volg en doe ik een training in een reguliere badmintongroep. Dat laatste doe ik om mijn grenzen te blijven verleggen en veel harder te moeten werken dan in de para-badminton groep. En dan is er ongeveer één keer in de maand een toernooi, ergens in Nederland.

Zijn die toernooien spannend?

Ik vind van wel, maar vooral heel gezellig. Ik speel al wat langer en ben nu de oudste deelnemer van de toernooien. In 2005 was ik samen met mijn toenmalige partner Nederlands kampioen in de mix-wedstrijden en werd ik kampioen in de B-klasse bij de heren enkel. Sinds die tijd speel ik in de A-klasse van het para-badminton en speel nog steeds mijn partijtje mee in de top van het circuit.

Hoe ben je bij ISV Gouda gekomen?

Na mijn verhuizing van Ulft in de Achterhoek naar Waddinxveen ben ik gaan zoeken naar een para-badmintonvereniging. Ik keek in eerste instantie naar mijn oude club REDEOSS, maar toen zag ik dat in Gouda er ook een vereniging is. Na een kennismaking hier heb ik uiteindelijk toch besloten om naar Delft te gaan, omdat men daar meer banen had en ik daar dus beter kon trainen.

Omdat hier in Gouda er ook rollers zijn die het spel willen leren heb ik toen in overleg besloten om één keer in de vier weken mijn training in Delft op te geven om hier te kunnen helpen.

Heb je nog adviezen voor badminton bij ISV Gouda.

Geniet van deze mooie parasport, winnen niet het belangrijkste, het is vooral het spelen van leuke wedstrijden en de gezelligheid. Zoek je grenzen op en ga er soms ook overheen (wel voorzichtig!!). Vooral maak plezier in je leven en laat een beperking niet je leven beheersen.

Hans MacDaniel en Marjorie Kops.



Ontspanning

SJOELLEN EN KLAVERJASSEN

Na een geslaagde slotavond op 16 december 2022 zijn we met het nieuwe competitie seizoen op 6 januari 2023 weer gestart. Zoals het er nu naar uitziet wordt 2023 een jaar waarin we volledig om de 2 weken op vrijdagavond kunnen sjoelen en klaverjassen. Ook de zomermaanden gaan we gewoon door.

Niet iedereen weet dat het als deelnemer niet nodig is lid te zijn van ISV. Dus als je in de vrienden of familiekring iemand weet die ook wel mee wilt komen doen, dan is die van harte welkom. De entreprijs van € 2.50 mag geen belemmering zijn.

Voor de volledigheid de speelavonden tot en met augustus 2023:

31 maart

14 en 28 april

12 en 26 mei

9 en 23 juni

7 en 21 juli

4 en 18 augustus

Verder nog het verzoek om door te geven als je een keer niet kunt komen.

Menno en Koos Baan.



Van de leden voor de leden

Gastgedicht

Badminton

Vanavond vroeg naar bed
Ik speel morgen badminton
heb de wekker gezet
voor een vermoeiende klus
Ik neem dus de shuttle bus

Verlies doet me geen barst
Het gaat om de work out
Het lichaam piept en knarst
en ik word trainend oud
dadelijk weer aan het zout

Een lucht gedragen smash
dropshot uit de losse pols
Backhand achter de rug
Precies zoals het hoort
Wat een intensieve sport

We spelen het spel mee
in opperste concentratie
Adem in en uit, anticipatie
vroeg in bad na een gevecht
Badminton, lang niet slecht

Marc Broekmans, 2023

(Dit gedicht verscheen eerder in de bundel met sportgedichten 'Dubbelspel' in 2019)

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 de vorige 'Kontakten', 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.

62

Chocolade-walnotenkoek

- 100 gram gepeelde walnoten
- 100 gram bittere chocolade
- 100 gram boter
- 200 gram basterdsuiker
- 2 eieren
- 100 gram zelfrijzend bakmeel
- zout


Verwarm de oven voor op 175 °C. Beboter een boterkoekvorm met wat extra boter.

- Hak de walnoten grof. Breek de chocolade in stukjes. Snijd de boter in stukjes en doe die in een steelpan. Voeg de suiker en de stukjes chocolade toe. Zet de pan op laag vuur en laat de inhoud al roerend smelten. Schep de gesmolten massa in een kom.

Moederdagtaart

- 4 plakjes diepvries bladerdeeg
- 1 eetlepel koffieroom
- 1/4 liter slagroom
- 1/2 zakje slagroomversteviger
- 2 eetlepels suiker
- 250 gram aardbeien

- Leg de plakjes bladerdeeg naast elkaar en laat ze in ca. 10 minuten ontdooien. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed de bakplaat met een stuk bakpapier.



Alhoewel Moederdag nog een stukje voor ons ligt, willen wij u dit eenvoudige doch smakelijke recept niet onthouden. Voorgeproefd bij een kopje koffie en gebakken door Wilma hebben we het ons na een CVA sport en spel avond, goed laten smaken.

De redactie.

Raad het **WOORDLE** in 6 keer.

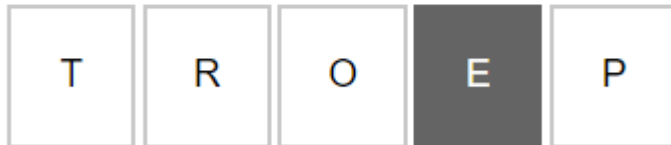
Na elke gok zullen de kleuren van de vakjes aangeven hoe dichtbij je was.



De letter **W** zit op de juiste plek in het woord.



De letter **U** zit in het woord maar op een andere plek.



De letter **E** zit helemaal niet in het woord.

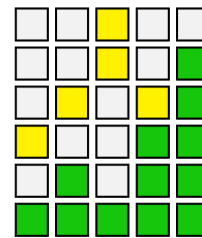
Elke dag is er een nieuwe **WOORDLE** beschikbaar!

Spelletje

Zin om een spelletje te spelen? Maar geen slaaf willen worden van het spel, dan is dit spelletje wat voor u. Het kan slechts één keer per dag gespeeld worden.

Het spel wordt al door verschillende leden met elkaar gespeeld.

Woordle 625 6/6



U kunt het resultaat delen met uw medespeler(s) en zo laten zien, zonder het gevonden woord prijs te geven, in hoeveel beurten u het woord geraden hebt.

Hieronder de link naar het spel.

<https://woordle.nl>

Veel plezier!


Lichtpuntjes

In het oude naaimachinemeubel van mijn overleden moeder kwam ik een mapje met allerlei positieve leuke leerzame wijsheden en gedichtjes tegen. Toen ik het vond was ik direct van mening om dit alles te delen. Ik noem ze m'n lichtpuntjes. Trots op moeder die 88 jaar is geworden en waarvan wij (zus en broer) niets van wisten. Dit is nummer 1. Doordat ik zelf graag kalligrafeer probeer ik er extra aandacht aan te geven.

Janneke Mulder-Groenendijk
Afgekort JMG

Vind je dit leuk? Laat het me weten.

Gelukkig zijn is Levenstechniek,
het trilt in je hart als snaarmuziek.
Maar komt er eentijd van zorg en druk
dan springt zo'n snaar van teer geluk.
Maar na zorgen groot en klein,
is weer de morgen en zonneshijn.
Dan trilt in je hart de snaarmuziek,
en is men weer "meester" in
Levenstechniek



Geef de pen door!

Sjoelen!

Om de week gaan wij op vrijdag gezellig sjoelen bij ISV.

We hebben een leuke groep van zeven personen.

We doen dat met heel veel plezier en kunnen goed met elkaar praten over van alles en nog wat. Het kunnen vrolijke onderwerpen zijn, maar ook over minder leuke dingen.

Concetta en Samantha.

Ps. De pen geven we door aan Anneke Donk.

Puzzel 31

VETTIGE ZALF		HOGE PAAL		GARAGE-PAD		PUISTJE		VERKEERS-TERM		ENERGIE
LEVEN		ROOFDIER								
						BOOM				
						Z-AFRIKAAN-SE PARTIJ				
SLUISKOLK				TWIJG				UITROEP VAN AFSCHUW		
FILMGENRE				WAAR				DRIFT		
							PLUK			
							LOVEN			
LOCOBURGEMEESTER			ROM. REDENAAR							VOORDAT
BEKENTENIS			BEKER							
						MODE				
						NOOT				
BORREL					VOORJAAR					
VLUCHT-HEUVEL										
				HONK-BALLER						

Ledenadministratie

De ISV-basis contributie voor 2023 is:

Volwassenen	€ 126,00	Zwemtoeslag	€ 50
Jeugd	€ 100,00	Extra sport	€ 25
		Bartoeslag voor TT-competitie	€ 25
		NTTB contributie	€ 74 *

*Dit bedrag is voor rekening van ISV.

! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2023 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar! (Voor het zwemmen 50 Euro per jaar)

Wij feliciteren

Maart

2-mrt	Hamza Allaoui
8-mrt	Rebecca Stomphorst
13-mrt	Salim Bigirimana
15-mrt	Bep Bakkers
17-mrt	Frits Bakker
24-mrt	Ton Verbree
29-mrt	Kees Hoogerbrug
31-mrt	Chantal Romijn

April

	Sandra Rutjens-
10-apr	Huibers
16-apr	Salma Abid
16-apr	Harry van de Berg
18-apr	Eveline Kamperman
18-apr	Oona van den Brug
23-apr	Joas Rijnsburger
29-apr	Lloyd Raghunath

Mei

2-mei	Ineke Kooi
4-mei	Lesley Hakemulder
6-mei	Karlijn Olieman
10-mei	Marjorie Kops
12-mei	Frans Goudriaan
23-mei	Henny Wiltenburg-Jonkman
25-mei	Raymond Conradi
25-mei	Menno Baan
26-mei	Henk Polhuijs
28-mei	Karin van Wijk
28-mei	Marieke Hoogmoed
28-mei	Elize Bakker
29-mei	Ruud Bouma

Juni

1-jun	Ad Jansen
4-jun	Gerard de Bruin
6-jun	Benjamin Kuiper
12-jun	Erwin Huisman
13-jun	Ellen Roodzand
14-jun	Michelle Terpstra
16-jun	Bas van Hell
20-jun	Tjerk van Nieuwenborg
23-jun	Jan Sybrandi
24-jun	Marcela van den Ham

Van harte gefeliciteerd!

Wist u dat u de verjaardagen ook kunt zien op onze website www.isvgouda.nl? Ga daarvoor naar 'AGENDA' en 'Verjaardagen'.

Agenda

Voor de actuele agenda ga naar www.isvgouda.nl en 'AGENDA'.

Nawoord

De redacteur van het clubblad heeft gevraagd of ik het nawoord eens wilde schrijven. Vandaag moet/moest dat onderhand eens gebeuren. Of gisteravond al?

Nee, die vrijdagavond: ISV-avond om te kaarten, te sjoelen of andere spelletjes te doen. Dan vandaag. Deze dag begint wel laat: vanwege drukte en een zieke was de Buurt Zorgster/er pas tegen tien (wel in de ochtend!) en dat wist ik, was gepland. Dus dan ben je tegen elfen "beneden" en ligt er een dikke krant, met de wekelijkse sudoku, klaar. En natuurlijk: de Rijnmond blues. 'n Programma op radio Rijnmond (neo: nomen est omen) dat tot de kaarsaffaire door Johan Derksen werd gepresenteerd onder de titel "muziek voor volwassenen", en mijn muziek (blues, country, r&b) uitzond. Nu is het aanbod veranderd, dat is diverser geworden met af en toe blues, maar dus even geen tijd voor een nawoord. En bijna vergeten: 's morgens lees ik altijd de rijm van de dag van Jeroen van Merwijk, geschreven in 2019 en als compleet jaar uitgegeven in het boek "Was volgend jaar maar vast voorbij". Prachtig! Om 12uur is de muziek afgelopen, maar van 12 tot 2: Spijkers met koppen op radio NPO2 dat ik ook niet wil missen. En die zaterdag bovendien: Eurosport(tv): Milaan-San Remo. Voor de niet-liefhebbers onder ons: een prachtige wielervedstrijd in Italië, gewonnen door v.d. Poel, maar dat wisten we pas bij de afloop rond 1700 uur. De rit duurde ongeveer van 10 tot 5, de jongens fietsten 294 km! Ik heb niet alles gezien, ook nog gescrabbeld met mijn dochter.

's Avonds naar restaurant Buck (bucketlist!) in Boskoop omdat mijn vrouwdin al veel maanden geleden jarig was. Gezellig, lekker, ook met de (schoon)kinderen.

En dan zondag: privé!

Zodoende geen tijd meer gehad dit nawoord te schrijven.

AJ

PS: en er natuurlijk te laat mee begonnen!

Wie zijn wij?

ISV? Vereniging voor aangepast sporten en gezelligheid!

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

Wat bieden wij?

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

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

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

Onze geschiedenis

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

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

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

Wat kunt u bij ISV zoal doen?

Badminton



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

CVA-groep



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

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

Iedere week bieden we de deelnemers van deze groep verschillende sportactiviteiten, onder leiding van een fysiotherapeut. We starten het uur met een warming-up, zoveel mogelijk aangepast aan iedere deelnemer. Daarna volgt een sport- of spelactiviteit, zoals trefbal, hockey, voetbal, volleybal of loopoefeningen. Er zijn deelnemers met weinig beperkingen, rolstoelers en ook mensen met spraakproblemen. We maken er een gezellig uur van, met na afloop een praatje en een drankje. Kom een keer kijken en meedoen!

Ontspanning



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

Tafeltennis



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

Stoelengym



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

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

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

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

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

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

Zwemmen



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

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

Post en bezoekadres/clubhuis: Ridder van Catsweg 358, 2804 RS Gouda, T. 0182-537726



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

AANMELDINGSFORMULIER ISV

Bezoekadres en postadres

Ridder van Catsweg 358
2804 RS Gouda

T 0182-537726

I www.isvouda.nl

KvK. nr. 40464258

IBAN:NL63INGB0003755308

BIC:INGBNL2A

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

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

Was u al 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** recreatie
☐ **CVA** sport en spel recreatie
☐ **Stoelgym** recreatie
☐ **Tafeltennis** wedstrijd / recreatie *
☐ **Zwemmen** 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
Ridder van Catsweg 358, 2804RS, Gouda