



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

37^e jaargang nr. 2, juni 2019

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	Carolien Tuijthof	06 87442078
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 september nummer dient uiterlijk 25 september 2019 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
In memoriam	pag. 6
Concept verslag ALV 2019	pag. 6
Jubilarissen	pag. 8
Erewacht	pag. 9
Paasworkshop	pag. 9
Han Kamperman lintje	pag. 10
VriendenLoterij	pag. 11
FaceBook	pag. 12
Van de sportsecties	pag. 13
Badminton	pag. 13
Tafeltennis	pag. 14
Zwemmen	pag. 15
Yoga	pag. 16
CVA Sport en Spel	pag. 17
Ontspanning	pag. 17
Van de leden voor de leden	pag. 18
Zeilen	pag. 18
Rabobank Fietstocht	pag. 19
Barbecue	pag. 19
Geef de pen door	pag. 20
Gehandicapten P	pag. 21
Recepten	pag. 21
Puzzel 17	pag. 22
Ledenadministratie	pag. 23
Wij feliciteren	pag. 23
Agenda	pag. 24
Nieuwe leden	pag. 24
Nawoord	pag. 24
Wie we zijn en wat we doen	pag. 25
Aanmeldingsformulier	pag. 28

Voorwoord



Beste leden, vrijwilligers en belangstellenden,

Met de zomer in het vooruitzicht is het de afsluitende periode voor de meeste sporten. Even tijd om rustig aan te doen en dan na de zomer energiek te starten.

Het is goed om te vernemen dat het ledenaantal niet bijzonder afneemt. In die zin hoeven we ons geen zorgen te maken. Maar er zijn wel plekken binnen de vereniging, zoals tafeltennis, waar nieuwe leden van harte welkom zijn.

Sommige recreatieve activiteiten zullen in de zomer doorgang vinden, als gevolg van ruime belangstelling. Ook zijn er eerste wegingen geweest voor aanpassing en uitbreiding van het aanbod.

Met de bestuurlijke uitbreiding van Tjerk van Nieuwenborg, als voorzitter van de stichting, worden we voorzien van nieuwe inzichten en frisse ideeën. We zijn dan ook als bestuur van de vereniging heel blij met zijn toetreding. Wij wensen hem veel succes bij de uitvoering van zijn functie.

De Koninklijke onderscheiding van Han Kamperman, voor zijn vrijwilligersbijdrage, is een mooi iets om nog even onder de aandacht te brengen. Goed dat de waardering terecht komt bij Han voor zijn jarenlange inzet.

Momenteel wordt er hard aan gewerkt om het complex veiliger en beter toegankelijk te maken. De eerste resultaten zijn voor de opmerkelijke gast, nu al zichtbaar en merkbaar. Dat vergt natuurlijk de nodige inspanning van meerdere partijen, maar ik vertrouw erop dat dit goed zal komen.

Zelf ben ik begonnen met de training en voorbereiding van het lopen van mijn 9e Nijmeegse Vierdaagse. Het blijft altijd afwachten wat de weersomstandigheden tegen die tijd zullen brengen. Meestal is het weer goed in de derde week van juli. Dus dat komt vast goed.

Tot slot wens ik iedereen een fijne vakantieperiode en veel plezier.

Martin

Van de redactie

Nog even, dan gaan we de zomerstop in en kunnen we genieten van een paar maanden rust. Dit geldt echter niet voor de senioren tafeltennissers die elke woensdagochtend hun partijtjes spelen en voor de stoelenyoga yogi's. Ook de sjoelers en kaartspelers zullen zo veel mogelijk om de veertien dagen op vrijdag aanwezig zijn. Zij zullen zelf bekijken, gezien de vakantieperiode, wanneer er gespeeld en gesport wordt en wanneer niet. In de agenda op onze website zult u daar verder informatie over terugvinden gedurende de maanden juli en augustus. In dezelfde periode wordt, als het de gemeente lukt, ons terrein opgehoogd en opnieuw bestraat, dit zal in etappes gebeuren, zodat er altijd een van de ingangen toegankelijk blijft.

Wat misschien wel eens onderbelicht blijft, maar in onze statuten is vastgelegd, is dat ook valide mensen lid kunnen worden van onze vereniging, mits als dat zo uitkomt zij een helpende hand willen bieden bij het ondersteunen van onze vereniging.

In april was er de jaarlijkse algemene leden vergadering en is er een leuke Paasworkshop geweest die goed werd bezocht. Ook belangrijk en trots om te vermelden, is dat onze zwembvrijwilliger Han Kamperman, een lintje namens de Koning is opgespeld in het stadhuis, waarna een familielunch en receptie in ons clubgebouw volgde. Om bij het zwemmen te blijven. Voor het nieuwe seizoen 2019 – 2020 is het contract met FysioVisiq verlengd waardoor we weer kunnen rekenen op ondersteuning van Sandra, Michelle of Elize. Ook is het zwemschema inmiddels bekend voor het nieuwe seizoen. Begin mei, was onze voorzitter Martin Haighton, te bewonderen in uniform. Met een aantal collega's vormde hij de erewacht ter ondersteuning van de 4 mei kranslegging door de burgemeester van zijn woonplaats Zoetermeer. U komt in dit blad wat foto's tegen van de repetities daarvoor.

Ook nog konden we vrij recentelijk genieten van een goed bezochte en geslaagde barbecue ter afsluiting van ons sportseizoen.

Last but not least, interessant is het nawoord van Cynthia wat u zeker moet lezen.

Wij wensen onze leden en vrijwilligers een mooie en ontspannen zomer.

De redactie

Van het bestuur

Donderdag 6 juni is onze moeder, schoonmoeder en oma Ankie Kriek overleden.
Na twaalf jaar dementie was het goed geweest
en is ze rustig ingeslapen in het bijzijn van Aran.

Het gaat niet om de laatste twaalf jaar. Het gaat om een goed leven van 76 jaar.
Na twee zonen en twee kleindochters,
na een heel mooi en fijn leven is ze rustig ingeslapen.
Ankie is altijd een geweldige moeder en oma geweest.

Johanna Kriek
~ Ankie ~

* Rotterdam, 15 augustus 1942

† Gouda, 6 juni 2019

Ze was al heel lang niet meer bij ons, maar nu is ze echt weg.

Aran
Ralf en Ilja
Merel, Vlinder

Correspondentieadres:
R. van de Rhee
Teldersweg 135
3911 PW Rhenen

Onze moeder, schoonmoeder en oma verblijft tot de dag van de uitvaart
in CVU uitvaartcentrum, Emmastraat 49 te Gouda, alwaar geen bezoek.

De begrafenisplechtigheid zal plaatsvinden in de aula van begraafplaats "IJsselhof",
Goejanvervelledijk 6 te Gouda op maandag 17 juni om 12.00 uur,
waarna wij haar begeleiden naar haar laatste rustplaats.

Na afloop is er gelegenheid tot condoleren
in de condoleanceruimte van de begraafplaats.

Wij stellen het op prijs als u als laatste groet één enkele rode roos meeneemt.

Bij deze willen wij u in kennis stellen van het overlijden van ons oud lid Ankie Kriek (Ankie van de Rhee).

Ankie is vele jaren actief lid geweest als badmintontrainster. Na 12 jaar dementie is ze op 6 juni overleden.

Wij wensen de familie van Ankie, namens de ISV-vereniging heel veel sterkte.

ALV 2019

CONCEPT NOTULEN ALGEMENE LEDENVERGADERING VAN 15 april 2019

Aanwezig bestuur: Koos Baan (V/S), Martin Haighton (V), Stephan Graalman (V/S), Tjerk van Nieuwenborg (S), aspirant bestuurder Gerard de Bruin (V). V = vereniging, S = Stichting
Ad de Kort (onderhoud accommodatie) heeft zich afgemeld.

Afgemeld hebben zich de volgende leden: Anja Stolwijk, Menno Baan, Bep Bakkers, Jan van Hell, Peter de Jong, Tom Uitterhaegen, Salim Bigirimana, Rosita Hofwijks, Peter van Dam, Lesley Hakemulder, Hilde Verhagen, Henk Polhuijs.

Aanwezig zijn 16 leden.

1. Voorzitter Martin Haighton opent de vergadering om 20.05 uur. Hij heet de aanwezigen hartelijk welkom. Martin stelt zich nog even voor en vertelt in een notendop over zijn achtergrond en zijn motivatie om voorzitter van onze ISV-vereniging te zijn.

2. Mededelingen.

Lloyd Raghunath merkt op dat Henk Polhuijs niet aanwezig is, door een ongelukkig ongeval. Hij is geopereerd en inmiddels weer thuis.

3. Bestuurswijzigingen.

Stephan stelt Gerard de Bruin voor als aspirant bestuurslid.

Cynthia van der Winden en de niet aanwezige Lesley Hakemulder worden voorgesteld als nieuwe aanvulling voor de clubkrant redactie.

4. Ingekomen stukken.

Stephan leest de namen voor van de leden die zich hebben afgemeld voor deze vergadering.

5. Vaststelling verslagen van de ALV van 26 maart 2018.

Er zijn geen opmerkingen of correcties, dus worden de notulen van 2018 goedgekeurd met dank aan de waarnemend secretaris.

Peter Annotee vraagt of het aantal leden nog steeds toeneemt. Stephan geeft daarop een positief antwoord. Zowel bij het zwemmen als bij de stoelenyoga groep is het ledenaantal gegroeid.

6. Financieel verslag.

Jaarrekening 2018

De jaarrekening 2018 is met een positief saldo geëindigd. Een en ander is mede afhankelijk van de baromzet. Er zijn geen vragen of opmerkingen over de jaarrekening.

Bevindingen van de kascommissie

De kascommissie heeft de jaarrekening gecontroleerd en in orde bevonden. De brief wordt voorgelezen door Peter Annotee. Hij stelt voor het bestuur te dechargeren, wat wordt aangenomen door de leden.

Begroting 2019 van de vereniging en Stichting

Lloyd vraagt of alle leden hebben geprofiteerd van de reductie op de contributie. Koos antwoordt dat alleen de NTTB bijdrage van de competitiespelers is teruggestort, wat ging om een bedrag van € 61. Per jaar moet bekeken worden of dit herhaald kan worden en of de contributie gelijk blijft of verhoogd moet worden. Door een goede huurder kunnen wij ons dit permitteren. Onze doelstelling is, de gehandicaptensport zo laagdrempelig mogelijk te houden.

De voorzitter vult aan, dat onze vereniging 'in the picture' staat, en we geregeld worden genoemd.

7. Benoeming nieuwe kascommissie.

De heren Lloyd Raghunath en Tom Zoutendijk hebben zich gemeld voor de kascommissie. Dit wordt met algemene stemmen aangenomen.

8. Ledencontributie 2019

Per 1 januari 2020 zal de contributie waarschijnlijk niet verhoogd worden.

9. Jubilarissen

Er zijn 7 jubilarissen die dit jaar 12½ jaar lid zijn van onze vereniging.

Leo van Eck, Fred van Roijen, Hans Verschut, Peter Veth, Tjerk van Nieuwenborg, Bep Bakkers en Jan van Hell.

Martin overhandigt een bar bon en een ISV-pen aan drie aanwezige jubilarissen.

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

Het aantal leden neemt heel langzaam toe. De zwemmers vertegenwoordigen de meeste leden. Ook de stoelenyoga groep neemt toe.

Martin en Tjerk gaan werken aan een meerjarenplan voor de stichting. Cynthia van der Winden stelt zich ook beschikbaar hieraan mee te werken.

11. Mededelingen vanuit het Stichtingsbestuur

Tjerk van Nieuwenborg wordt voorgesteld als nieuwe Stichtingsvoorzitter.

12. Rondvraag.

Vraag: Wat doe Tjerk voor sport? **Antwoord:** Al 13 jaar tafeltennis. **Vraag:** Andere activiteiten dan zwemmen voor kinderen? En ouderen combineren met kinderen?

Antwoord: Dit zullen we als agendapunt meenemen in de bestuursvergadering.

Vraag: Offerte papieren clubkrant. **Antwoord:** Dit hebben we besproken in de bestuursvergadering. Het blijft een kostenverhaal. Eventueel meerdere exemplaren laten printen. Het wordt als agendapunt meegenomen in de bestuursvergadering.

Vraag: Is ISV ook voor valide leden? **Antwoord:** Volgens onze statuten zijn ook valide leden welkom, mits ze een helpende hand willen bieden. Hoe brengen we dit onder de aandacht bij leden en belangstellenden? **Vraag:** Wordt er wel genoeg geflyerd bij revalidatie- en huisartsen centra? **Antwoord:** Dit wordt agenda punt.

13. Eventuele besluitvorming.

Martin en Tjerk gaan werken aan een meerjarenplan. Cynthia van der Winden stelt zich ook beschikbaar hieraan mee te werken.

14. Sluiting.

De vergadering wordt om ongeveer 20:55 gesloten. Het bestuur biedt alle aanwezigen een drankje van de bar aan.

Stephan Graalman (Waarnemend secretaris)
16-04-2019

Jubilarissen 12½ jaar lidmaatschap



Leo van Eck



Peter Veth



Tjerk van Nieuwenborg

De niet aanwezige jubilarissen Fred van Roijen, Hans Verschut, Bep Bakkers en Jan van Hell krijgen hun attentie later uitgereikt.

Erewacht



Martin, onze voorzitter, erewacht ter ondersteuning Burgemeester bij kranslegging 4 mei.

Paasworkshop



Op donderdag 18 april werd er druk geknutseld in ons clubhuis. Nee, het was geen wedstrijd wc-brillen versieren wat de oplettende lezer wellicht denkt, maar een drukbezochte Paasworkshop.

Yvon en vriendin Elian hadden er zin in en kwamen met een mooi project voor de dag.

Vijftien deelnemers hadden zich aangemeld en deze keer waren er zelfs twee deelnemers van het mannelijke geslacht te bespeuren. Er werd geplakt, geknipt, met knotjes wol of katoen (in)gewikkeld, gestoeid en na deze basistechnieken mochten er dan uiteindelijk bloemen worden geschikt. In het plastic bakje gevuld met oase werden gele roosjes en gele tulpjes in de knop gestoken.

Een vast plantje vond zijn plaats in een half paasei en ook een paaskuikentje mocht natuurlijk niet ontbreken.

Hierna werd ons kunstwerk, want daar mag je wel van spreken, omringd door plakaten mos.

Kunstzinnig gestoken minuscule kleurige takjes vonden hun weg in het geheel en zelfs ook een paar kievitseitjes ontbraken niet.



Kortom een heel mooi Paasworkshop project, waarvan u het resultaat op de foto's kunt bewonderen.

Stephan



Han Kamperman gehuldigd.



Op 26 april werden in Gouda, tien mensen voorzien van een Koninklijke onderscheiding. Zo ook onze ISV vrijwilliger Han Kamperman, die zich onder andere, al 14 jaar inzet als trainer en begeleider bij het ISV zwemmen. Met een prachtige smoes werd Han op de bewuste ochtend meegelokt naar het station in Gouda, waar hij veiligheidslessen op het spoor zou geven aan een groep studenten. Compleet met veiligheidsschoenen, helm en fluorescerend jack kwam hij daar aan. Toen hem verteld werd, dat hij zich moest melden in het

naastgelegen Huis van de Stad en er een koffertje met nette kleding per taxi arriveerde kreeg Han het donkerbruin vermoeden dat er meer aan de hand moest zijn.

Na de plechtigheid in het Huis van de Stad volgde er een lunch in ons ISV-clubgebouw waarna er een goed bezochte receptie plaatsvond.



De heer J.M. Kamperman

Lid in de Orde van Oranje Nassau

Hij is sinds 1990 actief voor de ouderkern Gouda en Midden-Holland van de Stichting Down Syndroom. Vanaf 1993 is hij actief bij de wijkgemeente Ontmoetingskerk, voorheen de Vredeskerk. Vanaf 2006 is hij actief als trainer en coördinator van het zaterdagochtend zwemmen bij de Invaliden Sportvereniging Gouda. En sinds 2011 is hij ook (vice) voorzitter van het Christelijk koor Menorah.

Namens ISV Gouda & Omstreken, van harte gefeliciteerd.

Op de dag voor koningsdag werd ik volledig verrast en viel mij een koninklijke onderscheiding ten deel en werd ik lid in de Orde van Oranje-Nassau. 's Ochtends had ik mijn directe leidinggevende beloofd om een groep studenten wat te vertellen over spoorveiligheid. Hijzelf zou wat vertellen over de Rijn-Gouwe Lijn en iemand van de gemeente Gouda over de ontwikkeling van de Spoorzone. De dag verliep iets anders dan gepland, kan ik wel stellen. Het is raar te realiseren dat velen in je directe omgeving reeds op de hoogte zijn dat je een lintje krijgt, maar jijzelf niet. Eén van de activiteiten waarvoor ik het lintje kreeg was voor mijn inzet voor de ISV op zaterdagochtend. En als ik binnen de ISV kijk denk ik dat velen van ons een lintje verdienen voor hun werk. Leuke bijkomstigheid is wel dat de ISV op de kaart werd gezet, want ik moest herhaaldelijk uitleggen dat we een bijzondere en mooie sportvereniging zijn, die meer biedt dan zwemmen alleen. Ik vond het leuk dat mijn gezin een kleine receptie had georganiseerd in ons clubgebouw van de ISV. Ook dit gebouw was voor veel mensen de eerste keer dat ze het betraden. Naast de familie en vrienden mocht ik ook felicitaties en cadeautjes ontvangen van vele ISV'ers. Hartelijk dank daarvoor.

Han Kamperman

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



Van de sportsecties

Badminton



Voor Het Voetlicht: LEVI DE ROOIJ, coach ISV-badminton.

Donderdagavond 19.00uur. Ik kom binnen in het ISV-gebouw, op zoek naar Levi de Rooij. Hij is er met de badmintonploeg. Na het welkom gaan we naar de sportzaal.

Wat meteen opvalt: het net is halverwege de zaal over de korte kant gespannen, maar bij de ene helft staat een groot kussen (o.i.d.) tegen het net: blind badminton, je ziet de shuttle pas aankomen als-ie je bijna heeft bereikt. Extra handicap.

Men is bezig een van de mannen over te plaatsen van 'n "gewone" rolstoel naar de "sport"-rolstoel, die veel wendbaarder is: rolstoel met man bij het wandrek, man gaat staan en houdt zich vast, rolstoel weg, andere rolstoel terug, zitten en ... badmintonnen! De groep bestaat uit zes spelers, maar een van hen is er niet. Levi's broer is een van de aanwezigen. Levi deelt de twee partijen in, de vijfde speler kan even rusten. Dan is er nog een vaste puntenteller: het kan beginnen. En ook het interview. *Vertel!*

"Ik kom uit een gezin met vijf kinderen, ik heb drie broers en een broertje. Wij wonen in Gouda. Mijn ouders zijn kleine zelfstandigen. Ik ben 17 jaar oud. Gisteren kreeg ik te horen dat ik geslaagd ben voor de Havo. Mijn ambitie is sportleraar worden. Hier bij de ISV kan ik al oefenen. Indertijd was mijn moeder hier de coach van het badminton, zij regelde dat ik hier mijn maatschappelijke stage kon lopen en ben haar sinds september 2018 opgevolgd als coach. Ik heb eerst een tussenjaar en wil daarna naar de HALO in Den Haag voor de opleiding tot sportdocent". *Waarom pas volgend jaar?*

"Ik neem een tussenjaar. Mijn grote hobby is de motorcross. Helaas heb ik daarbij een ongeluk gehad, ben over de kop geslagen, waarvan ik nog aan het herstellen ben. En omdat een belangrijk onderdeel van 'n sportopleiding sporten is, begin ik een jaar later. In de hoop dat ik tegen die tijd weer genoeg hersteld ben". *Heftig!*

Nu is het moment gekomen voor de wisseling van de wacht: Levi deelt de strijdende anders in en 't begint weer. We praten verder. *Ambities?*

"Ik wil dus die sportopleiding doen en daarna sportleraar op 'n school worden. Voorlopig blijf ik ook coach van het ISV-badmintonteam. Leuk om te doen, maar ook goed voor mij als oefening/ervaring voor later".

Er zijn maar zes spelers. Hoeveel mensen kunnen zich nog aanmelden voor deze avond?

"Het moet natuurlijk niet te druk worden (20 max.), maar met een grotere groep kunnen vier mensen spelen, en de anderen oefeningen doen onder mijn leiding. Die oefeningen doen we nu ook al".

Zijn broer maakt een paar foto's van Levi en mij. Een ervan staat wellicht bij dit interview, weet U gelijk wie de schrijver is.

Acht uur: pauze, naar de 'kantine' voor een kopje koffie of een frisdrankje. Nog even gezellig nagepraat met de hele ploeg. Ik vertrek daarna, de badmintonners gaan nog even los en zijn nog tot ongeveer half negen bezig.

Het was leuk om met dit onderdeel van de ISV kennis te maken, leuk voor de leden om er iets over te lezen, en wellicht...

Levi en badmintonners, bedankt voor het interview, de gezelligheid en de gastvrijheid!

Ad Jansen

Tafeltennis



VERSLAG CLUBKAMPIOENSCHAP

Op maandag 24 juni jl. streden tien heren om de bекers. Na een voorronde waarin bepaald werd wie er in de A- en wie er in de B-categorie zou spelen werkte iedereen, onder subtropische temperaturen, een poule af waarin ieder vier wedstrijden speelde. We sloten het kampioenschap af met één finale per categorie tussen de nummers 1 en 2 per poule. In de B-categorie won Jaap den Daas in vier games van Hans Verschut. In de A-categorie streek Peter Veth na een spannende wedstrijd in vijf games tegen de verrassende finalist MIZher Alhashimi met de eer. Jaap en Peter; gefeliciteerd!

MEDEDELINGEN

Het nieuwe seizoen begint op maandag 26 augustus a.s. Maar wie de hele zomer door wil trainen kan dat op woensdagochtend doen. Het is zelfs mogelijk om, als er een kaartavond is, op vrijdag te trainen. Informatie over het doorgaan van de kaartavonden in de zomer is verkrijgbaar bij Lex Lakerveld.



ISV zal in de herfstcompetitie deelnemen met dezelfde vier teams als voorheen. Helaas is team 2 duo gedegradeerd. Voor team 1 duo zal dat afhangen van de beslissing van de competitieleiding. Ik wens iedereen het beste voor de komende competitie en, natuurlijk, een fijne vakantie!

Groeten,
Peter Annotee

Zwemmen



Het Contract met FysioVisiq is weer voor een jaar verlengd en het zwemschema voor het nieuwe seizoen 2019-2020 is bekend;

Startdatum 07-09-2019

Met uitzondering van;
26-10-2019 / 21-12-2019 / 28-12-2019 / 29-02-2020 / 02-05-2020
/
23-05-2020

Laatste keer zwemmen op 04-07-2020

Totaal zwemmen we 38 keer.

Op het moment dat we dit stukje schrijven moet een groot aantal jeugdleden nog afzwemmen voor hun diploma. Het diplomazwemmen staat gepland op zaterdag 29 juni a.s. en in het volgende clubblad gaan we u vertellen hoe dit is afgelopen. Op zaterdag 22 juni zwemmen Onno en Thijmen af. Ook daarover later meer.

Zaterdag 8 juni zwom Daniel al af voor zijn diploma A én met succes. We hadden het zwemmen voor zijn A-diploma naar voren gehaald, omdat hij geopereerd moest worden. Daniel ging ervoor en kon aan het einde van het uur met trots zijn diploma in ontvangst nemen. Daniel van harte gefeliciteerd. *NB: volgens de laatste berichten herstelt Daniel ook voorspoedig van zijn operatie.*

In mei konden we een nieuw jeugdlid welkom heten bij het ISV zwemmen.: Karlijn Noorlander. Karlijn we hopen dat je je snel thuis zult voelen bij de ISV.



Een trotse Daniel met zijn A-diploma

In het tweede uur zijn de opkomsten wisselend. Drukken zaterdagen worden afgewisseld met rustige zaterdagen. Sinds kort is er voor de zwemmers een tweede baan uitgelegd. Beide banen zijn bedoeld om baantjes te trekken. Het eerste baantje bij de rand van het zwembad



is speciaal voor de jongeren. Mocht het er zeer rustig zijn dan mogen hier natuurlijk ook andere zwemmers gebruik van maken. In het laatste half uur wordt de lijn tussen de eerste en tweede baan eruit gehaald en wordt er meestal onder de bezielende leiding van Sandra aan watertraining gedaan of anders gezegd er wordt aan aquajogging gedaan. Dit leidt niet alleen tot beweging in het water, maar ook af en toe aan de kant. Op de foto hiernaast zie je naast Sandra, ook Klari en Han enthousiast meedoen.

Het seizoen 2018 / 2019 zit er al weer bijna op. Zaterdag 29 juni is de laatste keer zwemmen.



Op zaterdag 7 september start het zwemseizoen 2019 / 2020. Tussen deze twee data gaan een groot aantal ISV'ers, jong en oud, op vakantie. We wensen eenieder een hele fijne zonnige vakantie toe, met heel veel zwemplezier.

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

Yoga

Lieve mensen,



Onze 90-jarige yogi in actie

Namens onze gezellige yoga groep, wil ik jullie allemaal een hele prettige en mooie en vooral rustgevende vakantie wensen. Mocht je een keer een gratis lesje willen proberen, om te ervaren of yoga jou kan helpen bij het verbeteren van je mobiliteit, het geven van rust en je sterker kan maken, kom dan langs op donderdag middag om 16.00 uur.

Graag wil ik jullie je liefdevolle medewerking vragen voor het project **GOEDEREN VOOR GAMBIA**.

Gambia is een erg arm land dat alles nodig heeft van theelepels tot trucks.

Bij de ISV staat in de hal onder de tafel een grote kartonnen doos waar u de volgende (tweedehands) spullen kunt doneren:

- . Kleding
- . Schoenen
- . Pannen
- . Kleine huishoudelijke elektrische apparaten (waterkoker/blender, enz.)
- . Textiel (Lakens/handdoeken/enz.)
- . Elektronica (telefoons, laptops, tablets)
- . Schoolspullen (Schriften/pennen/enz.)
- . Gereedschappen

Deze spullen gaan via de stichting "Goods for Gambia" naar het land toe, naar mensen die dit nodig hebben.

Dank voor uw liefdevolle donaties voor dit mooie project,

Carolien
06-87442078

CVA sport en spel



Zelfs blaasvoetbal staat op het programma bij de CVA sport en spel groep. Sandra blaast fanatiek een potje mee terwijl Wilma kijkt of er niet wordt vals gespeeld, want het rietje mag niet de bal raken.

Beste allemaal,

Er lijkt een echte Hollandse zomer voor de deur te staan waarbij we de afgelopen weken alle soorten weer, weer eens hebben gehad. Dit betekent dat we de komende 2 maanden vrijstelling hebben van iedere dinsdagavond vaste prik sporten, gezellige praatjes en een bakje koffie, thee of water.... Liefst met iets lekkers erbij. Middels deelname aan de ISV BBQ nemen we met een deel van deze groep afscheid van het afgelopen seizoen.

Naast de laagdrempelige zekerheid van onze groep op de dinsdagavond hebben we helaas dit seizoen, zeker in de laatste periode, veel zorgen wat betreft de gezondheid van verschillende van onze deelnemers en/ of hun partners. Wij hopen dat we dit, voor de mensen die het betreft, binnen de groep goed opvangen en wensen hen allemaal heel veel sterkte en voorspoed. Het geeft de aankomende zomer ook gelegenheid te genieten van de kleine, mooie dingen die er zijn.

We hopen eenieder in september weer terug te zien voor een gezond en waar mogelijk zorgeloos, nieuw seizoen.

Namens de CVA sportgroep,
Wilma en Sandra

Ontspanning

De data voor het derde kwartaal 2019.

7,21 Juni
5, 19 juli
2,16 en 30 augustus
13, 27 september

Inschrijfgeld per avond: € 2,--.

Zoals u wellicht hebt opgemerkt, spelen we nu op de oneven weken van het jaar.
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.

-- Willen alle sportleiders controleren bij het verlaten van onze accommodatie, of alle lichten uit zijn (ook in de toiletten), er geen kranen openstaan en dat alle ramen gesloten zijn? --

Hartelijk dank namens de beheerder.

Van de leden voor de leden

Zeilen op de Reeuwijkselassen voor mensen met een beperking



Vanaf voorjaar 2019 gaat de Goudse Watersportvereniging Elfhoeven zeilactiviteiten organiseren voor mensen met een beperking. We zeilen dan een paar uurtjes op een aantal ochtenden in het voorjaar.

Telefoon Hans de Wit 06 54 90 72 14
zeilenmeteenbeperking@elfhoeven.nl

Waar?

GWV Elfhoeven
Platteweg 73
2811 HR Reeuwijk

GWV Elfhoeven beschikt over een ruim parkeerterrein, en een goed geoutilleerd clubhuis en is gelegen aan de plas Elfhoeven van de Reeuwijkselassen.

Zeilboten

We zeilen in standaard Polyvalken. Een Polyvalk is een stabiele en veilige zeilboot die erg geschikt is voor het varen op meren en plassen. We zorgen ervoor dat je stabiel kunt zitten aan boord.

Verzorging en veiligheid

Je zeilt met enthousiaste ervaren zeilers van Elfhoeven die in principe geen professionals in de zorg zijn. Op de wal is extra hulp beschikbaar.

Zeilkleding

Als je regenkleding hebt, is dat handig. Wij hebben wel een zwemvest voor je.

Samen zeilen is gezellig en leerzaam!

Rabobank Fiets- en wandeltocht

Speciaal voor verenigingen, stichtingen en scholen in de Krimpenerwaard en Gouwestreek organiseren wij op zaterdag 14 september 2019 een sportieve dag. Tijdens deze gezellige dag kunnen verenigingen, stichtingen en scholen een financiële sponsorbijdrage bij elkaar fietsen en wandelen.

Gouwestreek

In Gouwestreek zetten we samen met GRTC Excelsior 3 mooie fietsroutes (2 x 30 km en een wielrenroute) uit. De leden van elke stichting of vereniging in Gouda, Waddinxveen, Boskoop, Moerkapelle, Moordrecht, Nieuwerkerk aan den IJssel, Zevenhuizen en Reeuwijk kunnen meefietsen en geld verdienen voor de club. Ook andere belangstellenden kunnen natuurlijk voor de club van hun keuze meefietsen. Een sportief en gezellig initiatief!

Onze vereniging staat ingeschreven en voor meer informatie kunt u kijken op;
<https://communicatieshop.rabobank.nl/publicdata/Mail/2511498/viewonline.html>

Barbecue 2019



Op zaterdag 22 juni vond de jaarlijkse barbecue ter afsluiting van het sportseizoen plaats. Ook ditmaal konden we een ruime vertegenwoordiging van zwemmers, tafeltennissers en ook van de CVA-sport en spel groep verwelkomen.

De barbecues werden weer gestookt door het team Rob en Lex en door het slimme bonnetjes systeem kon iedereen rustig het product van de bon ophalen bij het stookteam. Evenals vorig jaar werkte het weer geweldig mee en kon er zowel binnen als buiten vertoefd worden.



Wat is er een hoop werk verzet, om de barbecue die om vier uur begon, gestroomlijnd te laten verlopen. Rond half negen, na nog een ijsje te hebben genuttigd, gingen de bezoekers weer huiswaarts en kon er terug worden gekeken op een geslaagd afscheid van het sportseizoen 2018-2019.



Lex, Yvonne, Mara, Rob bedankt dat jullie dit mogelijk gemaakt hebben, het vlees, de salades, alles was heerlijk.

Stephan

Geef de pen door

Op dit moment heeft Maarten van der Weijden zo 'n uurtje geleden 'aangetikt' in Leeuwarden! Zijn laatste uur in het water heb ik samen met m'n ouders live gekeken op TV en we vonden het een geweldige prestatie!

In mijn digitale archief zag ik dat ik in juni 2013 ook een stukje moest schrijven omdat ik toen de Pen heb doorgekregen van Udo Bezoen. Deze keer heb ik de Pen gekregen van Arie-Thijs, hartelijk dank! Waar zal ik deze keer over schrijven? Arie-Thijs heeft een hele nacht wakker gelegen en dat was ik echt niet van plan! 6 jaar geleden heb ik geschreven over mijn 'zwem carrière', deze heb ik nu weer met Arie-Thijs en Jan maar dan in een andere vorm. Bijna elke zaterdagmorgen liggen we om 10.15 uur in het water. Ik probeer altijd rond de 16 baantjes te zwemmen want tussendoor moet er ook tijd zijn voor een praatje. Marcel komt

voornamelijk voor de praatjes want hij staat altijd in de weg als we baantjes willen zwemmen. A.s. zaterdag is het alweer de laatste van het seizoen... Afgelopen zaterdag ben ik niet wezen zwemmen want ik was een weekendje weg met mijn goede vriend Pieter. Jaarlijks gaan we wel een weekend op pad en deze keer zijn we 3 nachten in het v.d. Valk-Hotel geweest in Drachten. Dit omdat we het Lego-museum wilden bezoeken in de voormalige Lego-fabriek in Grootegast en deze keer was er ook een Lego-beurs. Dit laatste viel tegen maar de rest was hartstikke leuk! Ook zijn we een dag in de stad Groningen geweest en uiteraard hebben we ook bij de Martinatoren gestaan. En vandaag (maandag 24 juni) ben ik gewoon weer aan het werk gegaan... En om nou weer over mijn andere hobby's te beginnen, ISV-leden die alle clubbladen bewaren kunnen het zo opzoeken! Nee, ik wil het hierbij laten en de Pen doorgeven aan Jan van Hell.

Menno Baan

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.

Broccoli-frittata met zalm – 1 p.

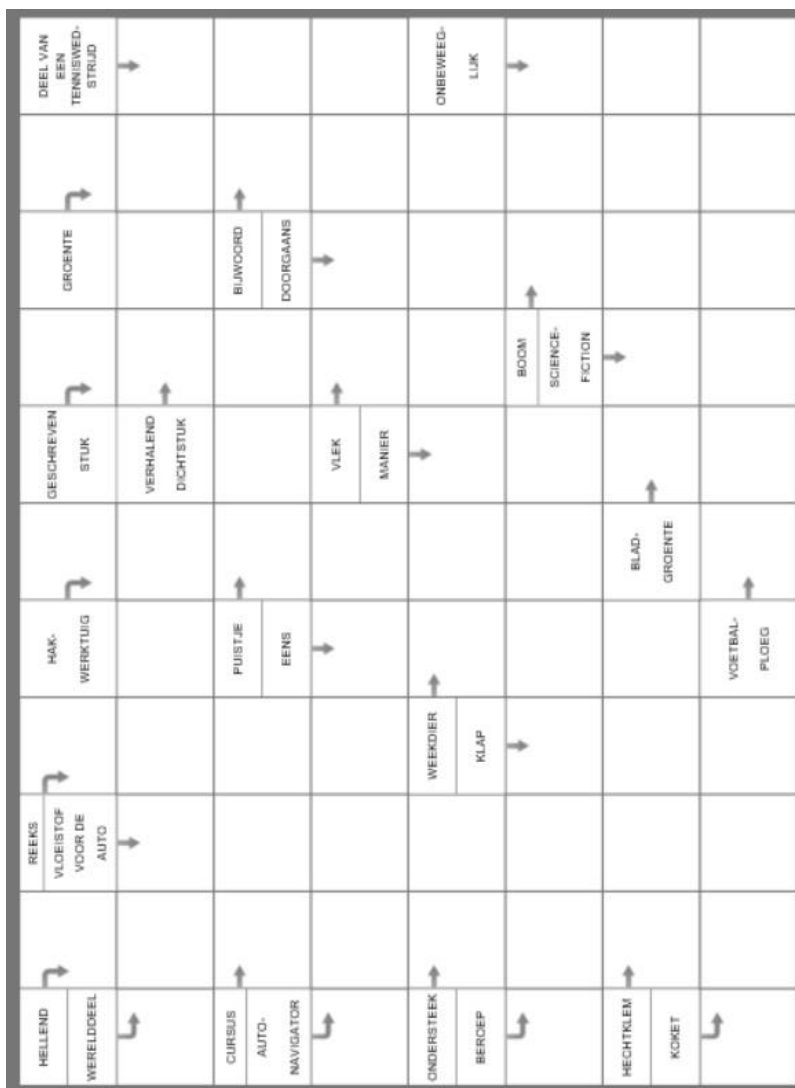
- 2 eieren
- 100 gram zalmfilet
- 300 gram broccoli
- 2 stengels lente-ui
- 1 teentje knoflook
- ½ limoen
- Paar takjes verse dille
- Ongezoete amandelmelk
- Kokosolie
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: plukje alfalfa of tuinkers

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de helft van de broccoli in kleine stukjes.
3. Stoom of kook de broccolistukjes circa 3 minuten, totdat deze wat zachter zijn geworden. Giet af.
4. Snijd ondertussen de zalmfilet in stukjes, snijd de lente-ui in ringetjes, pers de knoflook en hak de dille fijn.
5. Vet een klein ovenschaaltje in met een eetlepel gesmolten kokosolie.
6. Verdeel de gestoomde broccoli, de zalm en de lente-ui over het ovenschaaltje.
7. Kluts de eieren in een kommetje en voeg de knoflook, de gehakte dille, een klein scheutje amandelmelk en een snufje zeezout en zwarte peper toe.
8. Giet de geklutste eieren over de zalm en de groenten.
9. Schuif het ovenschaaltje in de oven en bak de frittata 20 à 30 minuten, totdat deze goudbruin en gaar is.
10. Snijd ondertussen de overige broccoli in roosjes en stoom of kook 5 à 10 minuten, totdat het beetgaar is. Giet af.
11. Schep de frittata op een bord en serveer de gestoomde broccoli ernaast.
12. Druppel het sap van de halve limoen over het geheel.
13. Optioneel: garneer met de alfalfa of tuinkers.

Vegetarische optie: Vervang de zalmfilet door 35 gram gehakte walnoten.

Puzzel 17



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

Ledenadministratie

De ISV-basis contributie voor 2019 is:

Volwassenen	€ 126,00	Zwemtoeslag	€ 25,00
Jeugd	€ 100,00	Bartoeslag voor TT-competitie	€ 25,00
Extra sport	€ 25,00		
NTTB contributie	€ 61,00	*	

*- Verhoging door de NTTB (Nederlandse Tafeltennis Bond) vastgesteld voor 2019.

- Basiscontributie € 4,75 per kwartaal is € 19,00 per jaar
- Competitietoeslag € 26 per half jaar is € 52,00 per jaar.
- Samen is dat € 71,00 per jaar. Wij nemen daarvan € 10,00 voor onze rekening.

! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2019 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar!

~~~~

### Wij feliciteren

#### juni

|        |                        |
|--------|------------------------|
| 1-jun  | Ad Jansen              |
| 4-jun  | Gerard de Bruin        |
| 11-jun | Evelien van der Vlist  |
| 12-jun | Erwin Huisman          |
| 13-jun | Ellen Roodzand         |
| 14-jun | Michelle Terpstra      |
| 16-jun | Bas van Hell           |
| 20-jun | Tjerk van Nieuwenborgh |
| 23-jun | Jan Sybrandi           |
| 24-jun | Marcela van der Ham    |
| 30-jun | Jan Scheper            |

#### juli

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 1-jul  | Inky Bouw                   |
| 6-jul  | Mara van Grieken            |
| 7-jul  | Tom Uitterhaegen            |
| 10-jul | Wil den Held                |
| 15-jul | Jurgen Romijn               |
| 20-jul | Theo Liefvaart / Ad de Kort |
| 23-jul | Anja van der Stok           |
| 25-jul | Jochem van de Berg          |

#### augustus

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 1-aug  | Matthijs den Boer   |
| 2-aug  | Peter de Jong       |
| 5-aug  | Yvon Lakerveld      |
| 6-aug  | Marcel Jacobs       |
| 9-aug  | Lincy Vlierboom     |
|        | Francisca Faverey-  |
| 10-aug | Tiebosch            |
| 25-aug | Jacqueline de Rooij |
| 30-aug | Peter van Dam       |

#### september

|        |                        |
|--------|------------------------|
| 1-sep  | Hans Verschut          |
| 3-sep  | Han Kamperman          |
| 13-sep | Fred van Roijen        |
| 14-sep | Cynthia van der Winden |
| 22-sep | Cora Boxma             |
| 25-sep | André Melkert          |
| 26-sep | Thomas Zoutendijk      |
| 30-sep | Henk Annotee           |

Van harte gefeliciteerd!

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



## **Agenda**

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

## **Nieuwe leden:**

Zwemmen: Karlijn Olieman (jeugdzwemmen)

Hartelijk welkom en veel plezier bij uw ISV vereniging.

## **Nawoord**

### **Wij Staan Op!**

In het vorige clubblad heb ik mij al voorgesteld. Voor degenen die dat gemist hebben: ik ben Cynthia en ik zwem sinds een half jaar bij ISV. In de vorige uitgave schreef ik ook dat ik lid was van het kernteam van 'Wij Staan Op!' Deze keer wil ik jullie meenemen in het verhaal van 'Wij Staan op!', omdat ik denk dat het werk van deze stichting voor jullie allemaal interessant is.

We kennen het allemaal. Doordat je zelf een handicap hebt of iemand in je directe omgeving, weet je hoe lastig het is om je met een handicap staande te houden in de Nederlandse maatschappij. Of het nou gaat om het betreden van een openbare ruimte, het aanvragen van een hulpmiddel dat aansluit bij je behoefte of het vinden van een passende baan waarbij je ook op niveau betaald wordt. Eigenlijk is dit absurd, want hierdoor worden mensen met een handicap min of meer buiten de maatschappij geplaatst. Ik was dit zat, want ik wil zonder belemmeringen kunnen meedoen. Daarom ben ik lid van het kernteam van Wij Staan Op!

'Wij Staan Op!' staat voor vrijheid, gelijkheid en menselijkheid in de Nederlandse maatschappij. Het VN-verdrag voor mensen met een handicap is door Nederland pas begin 2016 geratificeerd. Deze ratificatie is een groot succes voor 'Wij Staan Op!', want onze inzet is hier heel belangrijk in geweest. Ook na deze ratificatie gaat ons werk door. De uitgangspunten van het VN-verdrag moeten immers ook geïmplementeerd worden in de Nederlandse samenleving. Om dit voor elkaar te krijgen is 'Wij Staan Op!' ook weer een belangrijke partner. Dit komt door het feit dat leden van 'Wij Staan Op!' over de onderwerpen kan meepraten vanuit eigen ervaringen. Deze ervaringsdeskundigheid maakt dat wij de inhoud benaderen vanuit een ander perspectief. In de afgelopen jaren merken wij dat dit heel waardevol is, omdat andere partijen deze kennis missen. Het leidt vaak tot nieuwe inzichten die uiteindelijk helpen om Nederland op alle terreinen echt toegankelijk te maken.

Met ons werk willen we niet alleen de overheid mee krijgen, maar ook de samenleving. De samenleving moet namelijk ook veranderen. Mensen moeten beseffen dat wij ook onderdeel zijn van de samenleving. Dat mensen met een handicap niet anders zijn dan ieder ander mens. Dat dit besef er nog lang niet bij iedereen is, blijkt onder andere wel uit het feit dat mensen met een handicap nog steeds op een andere manier bejegend worden. Pas als dit besef er is, is volledige implementatie van het VN-verdrag mogelijk.

'Wij Staan op!' zal zich blijven inzetten voor een toegankelijke samenleving. Er zijn nog veel hobbels te nemen, want het blijkt dat het meenemen van ervaringsdeskundigen in het uitwerken van beleid nog te weinig wordt gedaan. Dit is uiteraard jammer, maar elk stap is er een. 'Wij Staan Op!' laat zich niet zomaar uit het veld slaan.

Cynthia

### 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. 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 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

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <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