



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

42^e jaargang nr. 1, maart 2024

Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten

ISV Gouda & Omstreken

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

Voorzitter	Fred van Setten	
Secretaris	Stephan Graalman	0182-581956
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953

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	Stella Verschut	06-10138227
Tafeltennis	Peter Annotee	0182-378106 / 06-51823693
Zwemmen en Stoelgym	Stephan Graalman	06-12294216
Stoelengym	Stella Verschut	06-83551744
		06-10138227

Instructeurs / trainers:

Badminton	Jozef Mataheru	06-41515191
CVA	Stella Verschut	06-10138227
Tafeltennis	Vacant	
Stoelengym	Stella Verschut	06-10138227
Zwemmen	Team FysioVisiq	0182-533833

Bestuur Stichting Klubhuis ISV:

Voorzitter	Fred van Setten	
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

ISV opgericht 5 november 1964 door Walther Donk en Ria Boot.

PR & Redactie clubblad "Kontakt" Website: www.isvgouda.nl

Ad Jansen 0182-533081
Stephan Graalman 0182-581956

Beheerder;
Stephan Graalman 0182-581956

Facebookpagina ISVGouda

Stephan Graalman 0182-581956

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

Benoemd
04-12-2006
15-11-2014

Ieden van verdienste
Mara van Grieken
Margriet de lange
Sandra Rutjens
Wilma Aantjes

Benoemd op 27-1-2018
Bar
Rolstoel dansen
CVA
CVA

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	17:00 - 18:00
Kaarten en sjoelen	vrijdag (1x 14 dagen)	20:00 - 23:00
Tafeltennis	maandag	19:30 - 23:00
Tafeltennis 50+	woensdag	09:00 - 11:00
Tafeltennis	vrijdag (1x 14 dagen)	19:30 - 23:00
Stoelgym	maandag	14:30 - 15:30
Stoelgym + scootmobielClub	maandag	15:45 - 16:45

**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 juni nummer dient uiterlijk 22 juni 2024 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 voorzitter	pag. 4
Van de redactie	pag. 5
Van het bestuur	pag. 6
Algemene ledenvergadering	pag. 6
Nieuwe penningmeester	pag. 7
Volwassenenfonds	pag. 8
Uitleen hulpmiddelen	pag. 9
Roeien iets voor u?	pag. 10
Vrienden Loterij	pag. 10
Facebook	pag. 11
Wist u datjes	pag. 11
Van de sportsecties	pag. 12
Zwemmen	pag. 12
Tafeltennis	pag. 12
Badminton	pag. 13
CVA Sport en Spel	pag. 14
Interview	pag. 14
Lichtpuntjes	pag. 15
Stoelengym	pag. 16
Ontspanning	pag. 16
Van de leden voor de leden	pag. 16
Gehandicapten P	pag. 16
Recepten	pag. 17
Geef de pen door	pag. 18
Puzzel 35	pag. 18
Ledenadministratie	pag. 18
Wij feliciteren	pag. 19
Agenda	pag. 19
Wie we zijn en wat we doen	pag. 20
Aanmeldingsformulier	pag. 23

Voorwoord



Rondje

De afgelopen maanden heb ik met veel mensen kennis kunnen maken. Je ziet, als je het rondje langs alle sportonderdelen maakt, hoe iedereen met de sport bezig is. Of met wat er omheen moet gebeuren om alles in goede banen te leiden. En het leert me uit mijn comfortzone te komen.

Ik doe als kennismaking mee met sporten waar ik tot een half jaar geleden alleen maar van gehoord had. Ik doe mee aan een klaverjaswedstrijd terwijl ik het 40 jaar geleden voor het laatst gedaan heb. En soms won ik zelfs nog een partij met de partner die het lot je heeft toegewezen. Ik ben zeker van plan om regelmatig jullie te bezoeken tijdens de uitoefening van de sport of bij de meer ontspannende activiteiten.

We zijn een vereniging in beweging. We willen graag meer leden hebben. Meer vrijwilligers die de sporten op alle mogelijke manieren ondersteunen. En ik ben ook benieuwd naar hoe jij als lid of vrijwilliger graag ziet hoe we ons de komende jaren verder ontwikkelen. Heb je ideeën, of wil je graag dat er zaken veranderen, of aangeven wat zo mooi is aan onze vereniging? Laat het me weten. Je kunt me bereiken via info@isvgouda.nl.

Ook de komende ledenvergadering op maandagavond 13 mei gaan we met elkaar kijken welke richting we de komende jaren willen opgaan. Ik nodig je daarom van harte uit om die avond te komen.

Tot dan wellicht. Of op een ander moment.

Hartelijke groet,

Fred van Setten

Voorzitter

Van de redactie.

Drie maanden sporten we alweer in 2024, de dagen zijn flink aan het lengen en er zit voorjaar in de lucht.

Alle rede om met frisse moed verder te gaan en te zien hoe we onze vereniging kunnen laten opbloeien.

De Algemene Leden Vergadering (ALV) staat alvast op de agenda en de uitnodiging vindt je verderop in dit blad.

Er is een vacature voor penningmeester, want Koos onze huidige penningmeester heeft te kennen gegeven, na ruim 40 jaar diverse functies te hebben vervuld binnen het bestuur, eind dit jaar te stoppen met zijn bestuurlijke taken.

Het aantal leden van de ScootmobielClub Gouda die wat meer wilden bewegen, blijft wat achter in de verwachtingen. Ook bij de CVA groep daalde het aantal leden.

De tafeltennis competitiespelers zijn druk bezig met de Voorjaarscompetitie en de recreanten spelen nog elke woensdag trouw hun partijtjes.

De badmintonners beleven op de donderdagavond heel gezellige sportuurtjes, Jozef keerde op 14 maart weer terug na een prachtige vakantie in Indonesië. Helaas hebben we afscheid moeten nemen van Hans MacDaniel. Wij danken hem voor het delen van zijn ervaring met het rolstoelbadminton en inzet en wensen hem een mooie succesvolle tijd in de badmintonwereld.

De kaart en sjoelclub heeft een aantal nieuwe deelnemers erbij en om de veertien dagen wordt er met plezier gekaart en gesjoeld.

In het zwembad is de afgelopen weken geëxperimenteerd met de lijnen. In plaats van in de lengte zijn er testen gedaan om de lijnen in de breedte van het zwembad te leggen en zo meer "vakken" te creëren voor onze zwemmers. Uiteraard waren er voor en tegens en zijn we uiteindelijk teruggegaan naar de oude situatie met een extra baan in de lengte. Afhankelijk van de drukte kunnen we deze extra baan gebruiken om zo veel mogelijk zwemmers het naar de zin te maken.

De redactie dankt de inzenders van kopij en wenst jullie een mooi voorjaar en veel leesplezier.

De redactie.

Van het bestuur.

Algemene ledenvergadering

Aan de leden van de I.S.V.

Hierbij nodigen wij jullie 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 13 mei 2024, aanvang 20:00 uur.**

Agenda ALGEMENE LEDENVERGADERING

- Ontvangst.
- Opening vergadering door de voorzitter.
- Mededelingen.
- Bestuurswijzigingen.
- Ingekomen stukken.
- Vaststelling verslag van de ALV van 8 mei 2023.
- Hoe is de stand van zaken van de vereniging, en wat biedt de toekomst.
- Financieel verslag
- Jaarrekening 2023.
 - bevindingen van de kascommissie
 - bespreking van de jaarrekening
 - Begroting 2024
- Verkiezing van twee nieuwe leden van de kascommissie. (*Kandidaten gelieve zich te melden bij de secretaris*)
- Jubilarissen 2023/2024.
- Mededelingen vanuit het stichtingsbestuur
- Rondvraag.
- Sluiting (*gestreefd wordt uiterlijk 21.30 uur*).

Stuur je aanmelding voor 10 mei naar: ledenadministratie@isvgouda.nl of geef het telefonisch door aan Stephan Graalman 0683551744.

Wij rekenen op jullie komst.

Met sportieve groet.



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

Stephan Graalman (secretaris)

NB.

Wil je van tevoren de jaarrekening en/of begroting inzien, dan kun je dit per e-mail aanvragen bij de penningmeester. (kojabaan@gmail.com)

Gezocht: Nieuwe penningmeester ISV bestuur

De huidige penningmeester Koos Baan heeft aangegeven dat hij 1 januari 2025 zijn taken wil overdragen aan een nieuwe penningmeester. Daarom zoeken wij kandidaten om deze vacature in te vullen. Het liefst al startend in het najaar, zodat er een goede overdracht plaats kan vinden.

De penningmeester maakt deel uit van het bestuur van zowel de vereniging als de stichting. Het bestuur is eindverantwoordelijk voor hetgeen in de vereniging en stichting gebeurt. ISV is een kleinschalige organisatie. Gezien de beperkte omvang is een praktische inslag van belang.

Als nieuwe penningmeester breng je een gedegen financiële kennis mee. Je hebt affiniteit met de doelgroep en bent in staat om, waar nodig, een actieve bijdrage te leveren aan de doorontwikkeling van de organisatie. Je hoeft geen ervaring als bestuurder te hebben.

Taken

- Je stelt de jaarlijkse begrotingen op en houdt toezicht op de inkomsten en uitgaven.
- Je adviseert de leden van het bestuur en anderen binnen of buiten de organisatie over financiële aangelegenheden.
- Je voert de financiële administratie.
- Je rapporteert periodiek over de financiële situatie aan de overige bestuursleden.
- Je stelt de jaarrekeningen op.
- Waar nodig vertegenwoordig je het bestuur naar andere organisaties.

Wij maken gebruik van het pakket e-Boekhouden. Kennis hiervan is een pré maar niet perse noodzakelijk.

Vergoeding en procedure

Een vergoedingsregeling voor gemaakte kosten is aanwezig. Een kennismaking met de leden van het bestuur maakt onderdeel uit van het proces. Bij vragen over deze functie kun je terecht bij Fred van Setten (voorzitter): tel. 06-54280350.

Heb je belangstelling? Stuur dan je cv met motivatie naar info@isvgouda.nl ter attentie van Fred van Setten.

Wij nodigen ook alle leden uit om in hun eigen kennissenkring te kijken naar geschikte kandidaten en zo nodig het huidige bestuur hierop te attenderen.

Het bestuur.

Volwassenenfonds Sport & Cultuur

Sinds 1 januari 2021 is de gemeente Gouda aangesloten bij het landelijke Volwassenenfonds Sport & Cultuur. Goudse minima kunnen via het Volwassenenfonds de contributie bij een sportaanbieder vergoed krijgen tot een maximum van € 250,- per 12 maanden.

"We weten allemaal hoe belangrijk sport en bewegen is, zeker in deze tijd. Er zijn Gouwenars die daar geen geld voor hebben, daarom ben ik blij dat we deze groep kunnen ondersteunen. Het stond al een tijd op mijn verlanglijstje, maar dankzij ons sportakkoord, is de regeling nu een feit." aldus wethouder Sport Michiel Bunnik."



Wat is het Volwassenenfonds Sport & Cultuur?

Het Volwassenenfonds vindt dat alle Nederlanders recht hebben op sporten en creatief bezig zijn. Het is leuk, gezond én goed voor de sociale samenhang en contacten. Het Volwassenenfonds maakt het in Gouda mogelijk dat volwassenen met een laag inkomen toch lid kunnen worden van een sportclub. De bijdrage is maximaal € 250,- per 12 maanden voor tenminste wekelijkse sportactiviteiten gedurende die periode bij de sport-aanbieder. Het Volwassenenfonds Sport & Cultuur wordt gefinancierd door de gemeente Gouda aangevuld met donaties van lokale sponsors.

Vergoeding sportmaterialen/kleding

Je kunt ook een waardebon aanvragen voor het aanschaffen van sportkleding of materialen die echt noodzakelijk zijn om te kunnen sporten. Dit kan weer sinds 20 november 2023 dankzij een bijdrage uit de Gouds Sportakkoordpot. Deze waardebon is maximaal €75 waard. Zie de spelregels waarvoor je deze materiaal-/kledingbijdrage kunt aanvragen.

Hoe werkt het Volwassenenfonds?

Ook ISV is aangesloten bij het Volwassenenfonds. Klik op onderstaande link voor meer informatie:

[Volwassenenfonds Sport & Cultuur - Mijn Sportpuntgouda](#)

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 woensdag 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.



**VRIENDEN
LOTERIJ**

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

De redactie



Wist u datjes.

- Mobiele telefoon aangeboden.

Wist je, dat een mobiele telefoon met noodknop wordt aangeboden?

Heb je belangstelling voor deze gratis telefoon, neem dan contact op met info@isvgouda.nl

Alleen een simkaart plaatsen in de telefoon en hij kan gebruikt worden.



- Wist je dat wij op zoek zijn naar een penningmeester voor ons ISV bestuur? Iets voor jou? Meld je dan aan via info@isvgouda.nl voor meer informatie. Zie ook de vacature in dit blad.
- Wist je dat Miklos, zoon van Klári Gáspár, nu ook als vrijwilliger bij het jeugdzwemmen meehelpt?

De redactie.

Van de sportsecties.

Zwemmen.

Zoals je in het redactionele stukje hebt kunnen lezen is er de afgelopen twee weken geëxperimenteerd met de lijnen in het zwembad. Om meer ruimte te creëren en zo de fanatieke baantjeszwemmers beter te kunnen scheiden van de praatgroep en dobberaars en op deze manier botsingen en ongelukkige trappen onderwater te voorkomen.

Wat uiteraard nu eenmaal bij alle veranderingen plaatsvindt, was een hoop commotie van voor- en tegenstanders. Na twee weken dit geprobeerd te hebben zijn we uiteindelijk teruggekeerd naar de oude situatie en konden we de beschikking krijgen over een extra lijn in de lengte. Iedereen is weer gelukkig, met keuze in overvloed voor een supersnelle, snelle, rustige en zeer rustige baan. En... ruimte voldoende over voor de praatgroep en dobberaars.



Ook al eerder aangegeven in dit blad is de extra hulp van Klári haar zoon Miklos die assisteert bij de jeugd, die oefent voor het diploma. Dank je wel Miklos voor je hulp.

Over diploma's gesproken, op 15 juni willen we gaan diploma en certificaat zwemmen.

Eventueel voor de drie kandidaten die al zover zijn, zijn er plannen omdat eerder te doen. Jullie worden daarover via de e-mail geïnformeerd.

Met sportieve groet van het zwemteam, Bas, Jantine, Klári, Michelle, Miklos, Samantha, Sandra, Stephan en Tineke.

Tafeltennis.

Beste tafeltennisvrienden,

Na 17 jaren met erg veel plezier ballen over het net én de tafel te hebben geslagen is het voor mij even genoeg geweest. Ik wil iedereen van het bestuur, de leden en vrijwilligers achter de bar en in het clubhuis bedanken voor mooie jaren!

Ik wens iedereen veel plezier en mooie tafeltennis- en clubavonden toe en wellicht tot ...

Groet,

Peter Veth

De Voorjaarscompetitie is in volle gang. Hieronder nog de laatste wedstrijden van de competitie.

West - Senioren Duo ISV GOUDA 1 - Kwiek 8

MA 25 mrt 20:00

West - Senioren ISV GOUDA 1 - Vriendenschaar 6

VR 29 mrt 20:00

West - Senioren Duo ISV GOUDA 1 - Reflex (L) 5

DO 04 apr 20:00

West - Senioren Kwiek 1 - ISV GOUDA 1

DO 11 apr 20:00

West - Senioren SIOK 3 - ISV GOUDA 1

West - Senioren Duo Docos 11 - ISV GOUDA 1

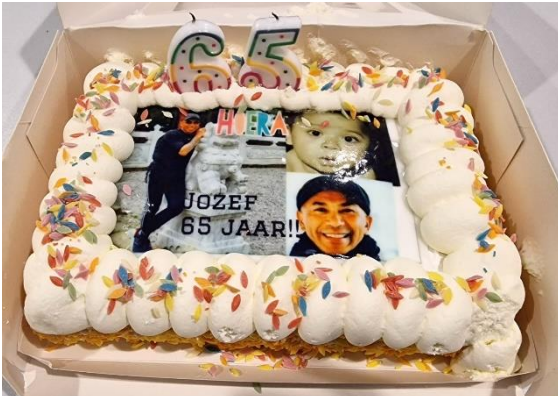
MA 15 apr 20:15

West - Senioren Duo ATTC EVO Tech-XL 9 - ISV GOUDA 1



Badminton

Het blijkt maar weer hoe hecht de badmintongroep is, want hoe werd Jozef gemist tijdens zijn vakantie in Indonesië. Door allerlei omstandigheden lukte het maar niet om zonder Jozef te trainen. Ziekte, stormwaarschuwing, of te weinig animo gooide roet in het eten, maar goed hij is weer terug gelukkig in goede gezondheid en helemaal opgeladen en vol energie. Het begon met de 65^{ste} verjaardag van Jozef, een surpriseparty bij ISV, streng geheimgehouden en een paar weken vervroegd in verband met zijn geplande reis naar Indonesië.





Wat hebben de badmintonners hun best gedaan, om zes uur 's avonds waren ze er al om alles te versieren. Taart was besteld en wat voor één. De foto's geven een beter beeld dan kan worden omschreven. Om iets voor zevenen kwamen Jozef en echtgenote Margriet binnen en kon het feest beginnen. En... oh ja, er werd ook nog gebadmintond die avond en kon Jozef een paar dagen later op reis naar Indonesië.

Wij hopen dat je een prachtige vakantie hebt gehad Jozef!

De redactie.



CVA Sport & spel.

Op dinsdag 19 maart j.l., waren we bijna compleet. Gerard was er weer bij, na zijn herstel van zijn schouder en ook Theo kwam, nu het wat langer licht is, op zijn fiets ons gezelschap houden. Ook mochten we een nieuwe deelnemer verwelkomen die een proefles mee kwam doen en na afloop aankondigde dat hij volgende week weer zou komen.

Interview.

Nederlandse KAMPIOEN bij de ISV!

Eind 2023 werden twee nieuwe begeleiders voor de CVA-groep binnengehaald: Stella Verschut (doet ook al stoelengym) en David Multani ... wie?

Deze achternaam zullen de meesten van ons nooit gehoord hebben. Zijn vader komt uit India, dus ...

David woont in Gouda, in Goverwelle bij zijn moeder en zusje. Zijn ouders zijn gescheiden, zijn vader woont in Montfoort. David heeft ook een vriendin, die hij aanstaande zomer gaat bezoeken in Amerika.

Van jongs af aan was David druk met sport: vanaf zijn vierde zat hij op judo. Rond zijn tiende stapte hij over op jiu-jitsu. Hierin is hij flink gegroeid: in 2017 en 2023 werd hij Nederlands kampioen bij de jeugd! In Lille (Frankrijk) heeft hij deelgenomen aan het Europees kampioenschap, maar die medaille moet nog verdiend worden. In Gouda sport hij bij den Edel, en iedere woensdagavond in Papendal (bij Arnhem) met het nationale team.

David is Sport en Beweging in Utrecht aan het studeren, hij zit in het laatste jaar. Om ervaring in de praktijk op te doen loopt hij dit jaar enkele stages. Hij geeft ook les om zo praktische ervaring op te doen. Hij geeft voornamelijk les aan specifieke doelgroepen, onder

andere kinderen met autisme. En zo is hij via SPORT·GOUDA bij de ISVCVA-groep terecht gekomen.

Eind vorig jaar stopten de begeleiders Sandra en Wilma (na enkele decennia!) en werden opgevolgd door Stella. Fijn dat er (toevallig) een stagiaire was die de tweede vacante plaats kon innemen. Zijn stage loopt eind juni af, wellicht blijft hij nog wat langer ... Bij de CVA-groep doet hij ervaring op met lesgeven.

Hij voelt een band met de groep en waardeert de sfeer die er heerst: 'n Leuke groep op sociaal gebied. In overleg met Stella verzorgt hij de tweede helft van de wekelijkse bijeenkomst: sport en spel in beweging.

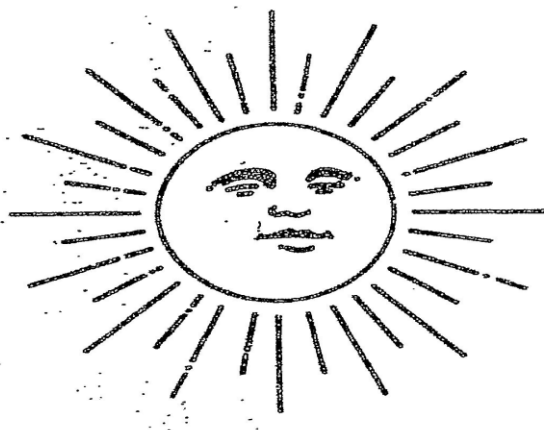
David dankte mij voor het leuke gesprek. Jij ook bedankt, David!

Ad Jansen

Lichtpuntjes.

De zon
van de dag

Aanvaard elke nieuwe dag als een geschenk,
als een gave
en zo mogelijk als een feest!
Sta 's morgens niet te laat op!
Kijk in de spiegel,
en lach tegen jezelf
en zeg "goede morgen" tegen jezelf,
dan ben je een beetje geoefend
om het ook tegen anderen te zeggen!
Als je de ingrediënten van de "zon" kent,
kun je ze zelf maken
even goed als dagelijkse soep.
Neem een grote portie goedheid,
doe er flink wat geduld in,
geduld met je zelf,
geduld met anderen.
Vergeet dat tikkeltje humor niet,
om de tegenvallers te verteren.
Meng er een behoorlijke dosis werklust in
en giet over alles een gulle lach
en je hebt
de zon van de dag!



*Ingezonden door
Janneke Mulder.*

Stoelengym.

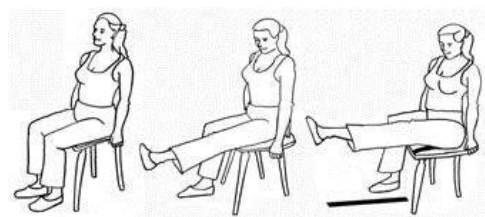
Wil je ook kennismaken met stoelengym? Kom dan een proefles volgen, wij zijn elke maandag tussen 14:30 en 16:45 uur te vinden in ons clubhuis aan de Ridder van Catsweg 358.

De Stoelengym is op maandag van 14:30 tot 15:30 uur voor de eerste groep en van 15:45 tot 16:45 voor de tweede groep. Tussen 15:30 en 15:45 kan er wat genuttigd worden in de kantine.

De Redactie

Wat gebeurt er met stoelengym?

Bij stoelengym zit je op een stoel en gaat onder leiding van een lichaamsgeoriënteerde (psycho) therapeut allerlei oefeningen doen om in conditie te blijven. Stoelengym is er niet alleen voor mensen die problemen met lopen of staan hebben. Het is goed voor iedereen die op een relaxte wijze aan de slag wil om het lichaam soepel te houden. De lessen worden aangepast aan jouw mogelijkheden, hebben geen competitieve elementen en je doet het met elkaar.



Ontspanning.

KLAVERJASSEN EN SJOELEN

In 2024 kwartaal 2 en 3, gaan we vrolijk verder met klaverjassen en sjoelen en wel op:

1, 15 en 29 maart,
12 en 26 april,
10 en 24 mei,
7 en 21 juni.

De redactie.



Van de leden voor de leden.

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.

Deze keer voor de vegetariërs een 'SCHNITZEL MET AARDAPPELPARTJES'



INGREDIËNTEN

- 1 bakje De Vegetarische Slager vegan Auf Wieder Schnitzel à 180 g (2 stuks)
- 1 krop kropsla
- ½ komkommer
- 1 sjalot (of klein uitje)
- 4 zoetzure augurken + 1½ el augurkenvocht
- 5 el olijfolie
- 350 g voorgekookte aardappelpartjes
- 1 el fijngeknipte bieslook
- 4 plakjes citroen
- Extra nodig: eventueel slacentrifuge

BEREIDEN

1. Was de kropsla en droog hem (eventueel in een slacentrifuge). Scheur de blaadjes in stukken. Was en snijd de komkommer in plakjes. Hussel de sla en de komkommer in een slakom. Pel en snipper de sjalot. Hak de augurken grof.
2. Klop een dressing van 2 eetlepels van de olie, het augurkenvocht en peper en zout naar smaak. Roer de sjalot erdoor.
3. Bak de aardappelpartjes in 1½ eetlepel olijfolie volgens de bereidingswijze op de verpakking bruin en gaar. Verwarm 1½ eetlepel van de olie op een halfhoog vuur in een passende koekenpan met antiaanbaklaag en bak de Auf Wieder Schnitzels aan beide kanten lichtbruin.
4. Lepel de dressing over de salade en garneer met de bieslook.
5. Serveer de Schnitzels met de citroen, de groene salade en de aardappelpartjes.

Eet smakelijk.

Geef de pen door.

Gaat in het juni blad weer van start.

Puzzel 35.

soort hagedis	▼	flard	▼	slaap- plaats	▼	smekend verzoek	▼	Oosters tapijt	▼
reisgoed		vrijgevig						volmaakt	
▶		▼				pl. in Gel- derland	▶	▼	
						bewijs- stuk	▼		
bedompt	▶			pleger	▶				
strijd- gewoel				lerland					
▶				▼	vrucht	▶			
					zwaar- gebouwd	▼			
soort hert		hijs- toestel	▶				vallei		pausen- naam
		een zekere	▼	troep herten	▶		▼		▼
▶				lidwoord	▼				
beneden	▶					tennis- term	▶		
ver- wonding									
▶				lucht- sprong	▶				

Ledenadministratie.

De ISV-basis contributie voor 2024 is:

Volwassenen	€ 133,00	Zwemtoeslag	€ 100
Nieuwe Jeugdleden	€ 133,00	Extra sport	€ 25
Bestaande jeugdleden	€ 108,00	Bartoeslag voor TT-competitie	€ 25
		NTTB contributie	€ 74 *

*Dit bedrag is voor rekening van ISV.

! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2024 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar! (Voor het zwemmen 100 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
28-mrt Fred van Setten
29-mrt Frans van Luit
29-mrt Kees Hoogerbrug
31-mrt Chantal Romijn

April

16-apr Herma Verwey van Gemeren
16-apr Harry van de Berg
17-apr David Multani
18-apr Eveline Kamperman
18-apr Oona van den Brug
18-apr Bernd Boogert
29-apr Lloyd Raghunath
30-apr Loek Balvers

Mei

2-mei Ineke Kooi
4-mei Lesley Hakemulder
10-mei Marjorie Kops
23-mei Henny Wiltenburg-Jonkman
25-mei Menno Baan
25-mei Raymond Conradi
26-mei Henk Polhuijs
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 Ronald Middendorp
14-jun Daphne van Es
14-jun Michelle Terpstra
15-jun Concetta van de Wetering
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'.

Wie zijn wij?

Vereniging voor aangepast sporten ISV Gouda en Omstreken richt zich op mensen met een lichamelijke of licht verstandelijke beperking die bij ons aangepast kunnen sporten. Wij zijn een enthousiaste vereniging waarin naast sporters ook veel vrijwilligers een bijdrage leveren.



Wat bieden wij?

Wij zijn niet alleen een vereniging die een aantal sporten aanbiedt, maar we geven ook de mogelijkheid om anderen in een fijne omgeving te ontmoeten. Mensen die net als jij graag actief willen zijn vanuit hun mogelijkheden. Wij hebben een mooie sportzaal in Gouda met aangebouwd een kantine/multifunctionele zaal.

Er wordt recreatief gesport en er is deelname aan wedstrijden en competities mogelijk. De sporten staan ook open voor mensen die niet direct een beperking hebben, maar het fijn vinden om in een rustige omgeving te sporten. We zijn aangesloten bij diverse sportbonden en de Vereniging van Goudse Sportorganisaties.

Dus ben je rolstoel gebonden en wil je aan je conditie werken? Of ben je aan het revalideren en zoek je een sport die daarbij aansluit? Heb je geen behoefte om bij een reguliere vereniging te sporten? Of gewoon omdat je het leuk vindt? Kom dan eens kijken en neem contact op.



Onze geschiedenis

In 1964 werd de Invaliden Sport Vereniging Gouda & Omstreken opgericht. Tegenwoordig noemen we onszelf Vereniging voor aangepast sporten.

Al die jaren hebben mensen ons weten te vinden om op hun niveau te kunnen sporten. In 1992 hebben we van de gemeente de huidige sportzaal aan de Ridder van Catsweg in Gouda kunnen overnemen. Ook in 1992 is daar een grote kantine met bar bijgebouwd. Daarmee werd het mogelijk om ook kleine evenementen of bijeenkomsten te faciliteren. De afgelopen jaren hebben we de nodige hulpmiddelen kunnen aankopen waardoor we de sporters goed kunnen ondersteunen.



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 aan, onder leiding van een lichaamsgeoriënteerde (psycho) therapeut. 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 soms weinig beperkingen, maar ook rolstoelers en mensen met spraakproblemen. We maken er een gezellig uur van, met na afloop een praatje en een drankje.

Ontspanning



Ook als een sport niet tot je mogelijkheden behoort, of je wilt er nog iets bij doen, dan heeft ISV het nodige voor je 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. Om de veertien dagen is er een klaverjas- sjoelavond. We staan altijd 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



Bij stoelengym zit je op een stoel en gaat onder leiding van een lichaamsgeoriënteerde (psycho) therapeut allerlei oefeningen doen om in conditie te blijven. Stoelengym is er niet alleen voor mensen die problemen met lopen of staan hebben. Het is goed voor iedereen die op een relaxte wijze aan de slag wil om het lichaam soepel te houden. De lessen worden aangepast aan jouw mogelijkheden, hebben geen competitieve elementen en je doet het met elkaar.

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. Mocht je dit willen dan denken we graag mee.

Verhuur accommodatie

Stichting Klubhuis ISV, draagt zorg voor de exploitatie van de sportaccommodatie (sportzaal en het clubhuis). Wij kunnen voor een deel van de tijd zowel de sportzaal als het clubhuis verhuren. Denk daarbij aan andere sportverenigingen, scholen, wijkverenigingen, evenementen of gewoon voor een (gezellige) bijeenkomst.

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>.



RFIM nr. 806189782

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

Achternaam	
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 je al eerder lid van een sportvereniging. ☐ Ja ☐ Nee

Indien met ja beantwoord, heb je nog financiële
verplichtingen aan deze vereniging. ☐ Ja ☐ Nee

Ik ben in bezit van: ☐ IVA-verklaring ☐ EHBO-diploma
☐ Reanimatiediploma

Aan welke tak(ken) van sport wil je 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