



**ISV GOUDA**

**Vereniging voor aangepast sporten**

# KONTAKT

**38<sup>e</sup> jaargang nr. 3, september 2020**

**Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten**

**ISV Gouda & Omstreken**

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

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

<b>Ledenadministratie:</b>	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 Stoelgym	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	
Stoelen Yoga/gym	Stella Verschut	06-10138227
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](http://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
Stoelengym	maandag	15:00 - 16:00

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](mailto:ledenadministratie@isvgouda.nl)

De kopij voor het december nummer dient uiterlijk 20 december 2020 te zijn aangeleverd.



**ISV Gouda & Omstreken**  
**Postbus 669, 2800 AR Gouda**  
**Tel.clubhuis: 0182-537726**  
**e-mail: [info@isvgouda.nl](mailto:info@isvgouda.nl)**  
**Website: [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl)**  
**ING-bank: NL63INGB0003755308**

## Inhoud

Voorwoord	pag. 4
Van de redactie	pag. 5
Van het bestuur en corona	pag. 6
ALV	pag. 7
VriendenLoterij	pag. 8
Facebook	pag. 8
Van de sportsecties	pag. 9
Tafeltennis	pag. 9
Zwemmen	pag. 10
Stoelengym	pag. 11
CVA Sport en Spel	pag. 12
Ontspanning	pag. 15
Van de leden voor de leden	pag. 16
Geef de pen door	pag. 16
Gehandicapten P	pag. 17
Recepten	pag. 17
Puzzel 21	pag. 18
Ledenadministratie	pag. 18
Wij feliciteren	pag. 19
Nieuwe leden	pag. 19
Agenda	pag. 19
Nawoord	pag. 20
Wie we zijn en wat we doen	pag. 21
Aanmeldingsformulier	pag. 24

## Voorwoord



Beste leden, vrijwilligers en belangstellenden,

De warme dagen liggen alweer achter ons en we gaan het najaar tegemoet. Gelukkig zijn de eerste activiteiten binnen de ISV opgepakt. Voorzichtig weliswaar, maar de veiligheid van de verenigingsleden staat natuurlijk voorop. Er is al veel over gezegd en geschreven, maar laten we vooral de maatregelen COVID19 in acht blijven nemen, zowel binnen, als buiten de vereniging.

De maatschappelijke veranderingen door andere leefwijze maakt dat veel zaken gelukkig gewoon kunnen doorgaan. Andere ook juist weer niet. Denk aan de sociale omgang met familie en vrienden, wat momenteel op een creatieve manier moet worden ingevuld. Maar als we de politiek moeten geloven, komen we er allemaal, alleen maar sterker uit.

Zelf ben ik er ondertussen aan gewend om veelal vanuit huis te werken. Opgehokt, zullen we maar zeggen, met een PC als mijn vaste collega. Maar ik kies er ook bewust voor om tussendoor een wandelingetje te maken, voor de gezondheid en de afleiding. Velen zullen dit wel herkennen.

Ik ben, al met al, toch hoopvol gestemd over de toekomst, waarin we dan weer met meer bewegingsruimte kunnen sporten en recreëren.

Laten we goed voor onszelf en onze naasten zorgen. Een beetje extra aandacht kan nooit kwaad.

Hartelijke groet,

Martin

## **Van de redactie**

**W**e zwemmen weer, nog mondjesmaat dat wel, maar we zwemmen. De route in het zwembad waarbij de komende zwemmers en vertrekkende zwemmers keurig uit elkaar worden gehouden werkt goed en geeft ons alle tijd bij het omkleden na het zwemmen. Ook fijn dat onze vrijwilligers weer vol enthousiasme aanwezig zijn, want dat is niet vanzelfsprekend. Het is dan ook zaak dat iedereen zich aan het zwemprotocol houdt en goed luistert naar de aanwijzingen van onze vrijwilligers.

De binnensporten zijn alweer een tijdje geleden van start gegaan en iedereen houdt zich keurig aan de corona maatregelen. Bij de tafeltennis wedstrijdspelers is de Najaarscompetitie begonnen en hier worden de coronamaatregelen van de NTTB gevolgd. Even was er wat verwarring over de duo wedstrijden en scheidsrechter faciliteiten, maar ook dat is goed gekomen.

Stoelengym, CVA-sport en spel, badminton en het recreanten tafeltennis zijn volop actief. Het nieuwe "normaal" lijkt heel gewoon, maar het blijft behelpen en voorzichtigheid blijft geboden.

Eén activiteit ontbreekt nog, en dat is het kaarten en sjoelen, één keer in de veertien dagen op vrijdagavond. Sjoelen zou nog wel lukken, maar vier kaartspelers om een tafel blijft lastig. Koos en Menno blijven de ontwikkelingen rond de corona perikelen nauwkeurig volgen.

Bij alle sportsecties mogen we nieuwe leden of deelnemers verwelkomen. En half september was er de Nationale Sportweek waar ook wij onze deur voor open hebben gesteld. Leuk was het bezoek van onze wethouder van sportzaken Michiel Bunnik die een kijkje kwam nemen bij de CVA-sport en spelgroep en ook het hele uur meedeed. Op initiatief van SPORT.GOUDA was er ook een deelnemer van Basalt revalidatie aanwezig.

Onze website is van <http://> naar <https://www.isvgouda.nl/> gegaan, dus beveiligd met een certificaat. Als gebruiker zult u hier overigens weinig van merken, maar we voldoen weer aan de gestelde eisen.

De Algemene Leden Vergadering, verkort ALV, uitgesteld vanwege corona, wordt nu gehouden op maandag 26 oktober, de agenda vindt u in dit blad. Wilt u zich van tevoren opgeven als u voornemens bent om te komen?

Wij wensen u weer veel leesplezier en een veilige voortzetting van uw sport(en)

De redactie



Rijksoverheid

12 maart 2020

# Het nieuwe coronavirus (COVID-19) in Nederland

*Wat moet je doen?*



Heb je geen  
klachten?



**Vermijd grote  
groepen** (meer dan  
100 personen).



**Werk thuis  
als het kan.**

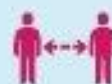


Heb je (milde)  
verkoudheidsklachten?

Heb je (milde) verkoudheidsklachten? Niezen, keelpijn, loopneus, licht hoesten, of een verhoging tot 38 graden. Dan geldt de volgende extra maatregel:



**Blijf thuis.**



**Beperk (sociale)  
contacten.**

## Vergeet niet:



Was je handen  
regelmatig.



Hoest en nies in de  
binnenkant van je  
elleboog.



Schud geen handen.



Gebruik papieren  
zakdoekjes.

**Voor meer informatie:**

[www.rijksoverheid.nl/coronavirus](http://www.rijksoverheid.nl/coronavirus)  
of bel naar 0800-1351

*Het RIVM adviseert de  
overheid bij de bestrijding  
van het nieuwe coronavirus.*



## Algemene ledenvergadering

### Agenda ALGEMENE LEDENVERGADERING Maandag 26 oktober 2020

#### Aan de leden van de ISV.

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 26 oktober 2020, aanvang 20.00 uur (zaal open 19.30 uur)**

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

Wij rekenen op uw komst.

Met vriendelijke groet.

Stephan Graalman (secretaris)

*NB.*

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

*(Of de ALV doorgaat hangt af van de situatie met het Coronavirus. Wilt u zich aanmelden bij de secretaris 0683551744 of [ledenadministratie@isvgouda.nl](mailto:ledenadministratie@isvgouda.nl) als u voornemens bent om te komen? Het bestuur)*



## 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](http://www.isvgouda.nl).

*Dus steun ons!*

## Facebook

Het is u vast opgevallen! Op onze website [www.isvgouda.nl](http://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

### Tafeltennis

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

*(Onze competitie spelers)*

Beste tafeltennissers,

Inmiddels zijn wij, met de nodige aanpassingen, weer begonnen aan de competitie. Gaarne wil ik iedereen verzoeken bij thuiswedstrijden een foto van het wedstrijdformulier te maken en die naar mij te mailen / appen.

Verder wil ik jullie erop wijzen dat in de lage kasten, linksachter in de kantine, tafeltennisballen te vinden zijn. **Alleen de ballen van het merk Tibhar zijn bestemd voor gebruik in competitiewedstrijden.** Met de overige ballen kun je overigens prima trainen. Tot slot wil ik nog melden dat wij een nieuw tafeltennis lid hebben; Gordon Hogan. Welkom, Gordon!

Peter Annotee

### Najaarscompetitie 2020: Competitieprogramma op datum (14-09-2020 t/m 23-11-2020)

#### MA 14 sep 20:00

Senioren reguliere competitie ISV GOUDA 1 - Reeuwijk 4

Senioren duo Competitie ISV GOUDA 1 - TZM 2

#### MA 21 sep 20:00

Senioren duo Competitie ISV GOUDA 2 - SIOK 2

#### MA 28 sep 20:00

Senioren duo Competitie ISV GOUDA 2 - Flamingo's 2

#### MA 05 okt 20:00

Senioren duo Competitie ISV GOUDA 1 - De Repelaer 5

#### MA 12 okt 20:00

Senioren reguliere competitie ISV GOUDA 1 - TOP 3

Senioren duo Competitie ISV GOUDA 1 - Taverzo 9

#### MA 19 okt 20:00

Senioren reguliere competitie ISV GOUDA 1 - Vriendenschaar 9

Senioren duo Competitie ISV GOUDA 2 - Pijnacker 8

#### MA 02 nov 20:00

Senioren duo Competitie ISV GOUDA 1 - VVV 4

#### MA 09 nov 20:00

Senioren duo Competitie ISV GOUDA 1 - Vriendenschaar 4

#### MA 16 nov 20:00

Senioren duo Competitie ISV GOUDA 2 - Vriendenschaar 9

#### MA 23 nov 20:00

Senioren duo Competitie ISV GOUDA 2 - VVV 11

## Zwemmen



*Voorzichtig aan zijn we begonnen met zwemmen op zaterdag 12 september. Vooraf is het contract met FysioVisiq weer voor een jaar verlengd en zijn er de nodige besprekingen geweest met SPORT.GOUDA. De routing in het zwembad is getest, een protocol is geschreven, kortom wij zijn er klaar voor.*

*Alle zwemleden zijn vooraf geïnformeerd, per e-mail of per brief en hebben de checklist en het zwemprotocol ontvangen. Eenmaal een keer gezwommen, is het protocol een fluitje van een cent. Juist door de slimme routing weet iedereen al gauw de weg en na het zwemmen zijn de oude kleedkamers net als voor de corona pandemie dezelfde gebleven. (redactie)*

Op zaterdag 12 september jl. zijn de zwemlessen bij ISV weer begonnen. Het was leuk om zowel bij de jeugd van het eerste uur als bij de groep van het 2<sup>e</sup> uur weer de bekende vertrouwde gezichten 'live' te zien. Zes maanden geen zwemmen, immers het was op 13 maart dat premier Rutte ons opriep thuis te werken, anderhalve meter afstand te bewaren, elkaar geen hand te geven, maar wel diezelfde rechter hand samen met je linker hand veelvuldig te wassen. Als je van huis gaat doe je dit, maar ook als je bij iemand aan komt. Zo geldt dat ook in ons zwembad als je de entree binnen komt. Daar staat een fles met desinfecterende gel. Het viel mij de tweede keer al op dat diverse mensen dit al niet meer deden. Onze oproep is: Doe dit wel. WAS JE HANDEN!!!

Wij zijn gestart en we moeten allemaal wennen aan de coronaregels. Maar laten we ons vooral houden aan de coronaregels van de overheid. De coronaregels die ook gelden voor het Groenhovenbad en voor ons als ISV. Als je je hier niet in kunt vinden dan zeg ik gewoon:



Blijf maar thuis. Als vrijwilligers wordt ons gevraagd controle te houden op het coronaprotocol. Om die reden spreken we dan ook mensen aan. En als je dan aangesproken wordt reageer dan positief.

Maar goed je kunt zo weer een hele bladzij volschrijven over corona. Maar laten we, nu we weer begonnen zijn ook genieten dat we kunnen zwemmen. Bij de jeugd zit de schwing er alweer behoorlijk in. Aan de ouders hier het

verzoek om steeds hetzelfde baantje aan te houden in het zwembad in een van de vakken. Dus niet dan weer links in het vak dan weer in het midden en dan weer rechts. Bij de B-zwemmers zijn we nog even bezig zonder extra kleding dus alleen in zwemkleding. Binnenkort vragen we je weer extra kleding mee te nemen.

Bij de tweede groep zien we dat we met 16 zwemmers



behoorlijk aan onze taks zitten. Zeker als we dan even gaan uithangen aan de kant. Die kant is dan plotseling te klein vanwege de anderhalve meter die we bij stilstand in het water moeten aan houden. Na de eerste keer zijn we in rondjes baantjes gaan zwemmen om te zien of zo er meer beweging is en minder passerende contacten. Een uitprobeersel. Laten we dit nog een paar keer volhouden om te zien of dit ook werkt. Inmiddels is ook het aquajogging weer opgestart en het enthousiasme ook hier is groot. Kortom ondanks de corona hebben we met elkaar weer de



mogelijkheid om te zwemmen. Dit is toch prachtig in een tijd waar er ook nog steeds de nodige coronabeperkingen zijn.

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

## Stoelengym

*Na een aantal jaren stoelenyoga te hebben beoefend in verschillende vormen, en dat kunnen er nogal wat zijn, hebben we nu een prima nieuwe vorm gevonden. Na een mix van fitness, mindfulness en yoga noemen we het nu stoelengym, "Bewust bewegen zittend op een stoel". Ook weer met spier- en ademhalingsoefeningen.*

*Onze docente Stella Verschut stelt zich hieronder even aan u voor. (Redactie)*

Beste sportieve ISV'ers,

Graag wil ik me aan jullie voorstellen: ik ben zo'n 2 maanden geleden toegevoegd aan het ISV-team om Bewust Bewegen op de Stoel te introduceren.

Mijn naam is Stella Verschut en ik heb de praktijk Sterontplooiing opgericht in Gouda, waar ik lichaamsgerichte psychotherapie geef, Mindfulness en Klankenconcerten met klankschalen gongs e.a. instrumenten verzorg.

Nu, uit de Mindfulness is het Bewust Bewegen op de Stoel voortgekomen.

Wil je weten wat het geheim hiervan is?

Nu, bewust bewegen op de stoel heeft 4 geheimen die ik zal verklappen:

- 1<sup>e</sup> geheim: Je leert luisteren naar je lichaam en precies te doen wat jouw lichaam fijn vindt! Jouw lichaam geeft heel precies aan wat het aan kan en wat niet. Door te blijven voelen wat er met een oefening gebeurt, wordt het lichaam sterker en leniger.
- 2<sup>e</sup> geheim: Een goede gezondheid gaat samen met een diepe ademhaling: ook hier werken we aan: iedere keer als we een inspanning leveren, ademen we in; als we in de beweging weer gaan ontspannen, laten we de adem los. Zo helpen we de longen zich helemaal te vullen en ook helemaal te ledigen, zodat ze helemaal schoon worden.
- 3<sup>e</sup> geheim: We werken op basis van ontspanning. Weet je wel, die yogi's die heel erg lenig zijn? Hun geheim is, dat zij alle bewegingen ontspannen uitvoeren, zonder druk of de wil om grenzen over te gaan. Het resultaat is, dat de spieren lang blijven. Op deze manier trainen we niet alleen de spieren, maar ook de pezen en kapsels die uiteindelijk de lengte- en dus de lenigheid van de spier bepalen.
- 4<sup>e</sup> geheim: iedereen is geconcentreerd bezig met zichzelf... Eigenlijk is er geen tijd om te piekeren, te tobben of te stressen: juist omdat je met je lichaam bezig bent, je lichaam voelt en volgt, is er geen tijd om bezig te zijn met zorgen, angst en vrees: noem het maar dat je even vakantie van je hoofd neemt...

Kortom Bewust Bewegen op de Stoel is leuk, gezond en ontspannend! Als je een keer mee wilt doen, om uit te proberen of dit wat voor je is? Neem dan contact op met Stephan Graalman; Naast alles wat hij binnen de ISV coördineert is hij is een trouwe stoelsporter! En weet; ik kijk naar je uit!

Stella Verschut



## CVA sport en spel

### BEWEEGBINGO!!! Op herhaling voor de thuisblijver



**Een  
oefening  
naar keuze!!!**

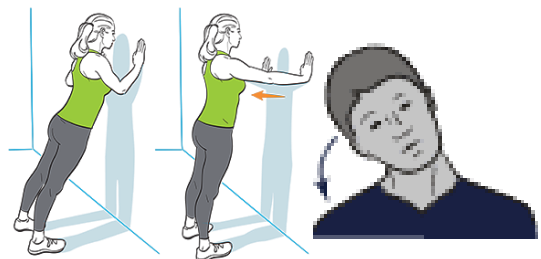


**GOED BEZIG!**

**Een  
oefening  
naar  
keuze!!!**



**Hier komt je  
eigen tekst!**  
*Voetmaat?*



Beste lezer,

Wat zijn we blij dat iedereen binnen onze sportgroep en daar direct omheen in goede gezondheid van de zomer heeft kunnen genieten, zij het hier en daar in aangepaste vorm! En wist u dat.... we binnen de app van onze sportgroep ook steeds meer van elkaars dagelijkse hoogte- en dieptepunten kunnen meebeleven...? Echt leuk!

Toch zijn we blij dat we vanaf eind mei, waar mogelijk, weer als groep samen komen, voor een stukje bewegen, plezier en saamhorigheid. Erg belangrijk!! Om deze reden hebben we ervoor gekozen geen zomerstop te houden en hebben we de verloren tijd ingehaald!

Inmiddels sporten we weer op onze vaste tijd van 18.00 tot 19.00 uur op dinsdagavond en zijn Wilma en ik in principe weer samen van de party. Wijzelf, maar ook onze deelnemers blijven zich goed bewust van hun eigen gezondheid en melden bij (milde) klachten af. Daarbij lukt het binnen de groep, tijdens het sporten goed om voldoende afstand te waarborgen. Belangrijk dat we dit volhouden, ook op de momenten dat er een bakkie koffie wordt gedronken na afloop.

We hopen op deze manier ook de komende maanden met voldoende voorzorgsmaatregelen de groep te blijven ontvangen.

Jammer dat nog niet iedereen kan aansluiten... Hopelijk is dat snel anders. Waarbij we Netty extra sterkte wensen in haar herstel.

In ieder geval hadden we afgelopen dinsdag 22 september, in de Nationale Sportweek, een eenmalige uitbreiding van onze sportgroep met de aanwezigheid van wethouder Michiel Bunnik en een aantal mensen die in het kader van deze gelegenheid kwamen deelnemen/ kijken of onze sportgroep passend voor hen zou kunnen zijn. Wij hebben er, als altijd, zin in!

Wij hopen op een sportief, mooi en gezond nieuw seizoen!

Tot ziens!

Wilma en Sandra



*Warming-up*

*Onze wethouder*





*Balspel met bijna een doelpunt.*





## Ontspanning



Beste mensen,

Ik hoop dat jullie dit allemaal in goede gezondheid lezen.

Eerder heb ik doorgegeven om rond 1 september met meer info te komen wat we kunnen gaan doen.

Helaas zien we op dit moment nog geen mogelijkheid om te gaan sjoelen of klaverjassen.

Alle andere sporten gaan met de nodige aanpassingen inmiddels wel door.

Met een volgend bericht hoop ik beter nieuws te geven.

Groeten, Koos.



*Uit de oude doos  
Toen het nog  
gewoon kon!*

## Van de leden voor de leden

### Geef de pen door

Dank vriend Tjerk, dank voor de pen, of heet zo iets tegenwoordig een toetsenbord?

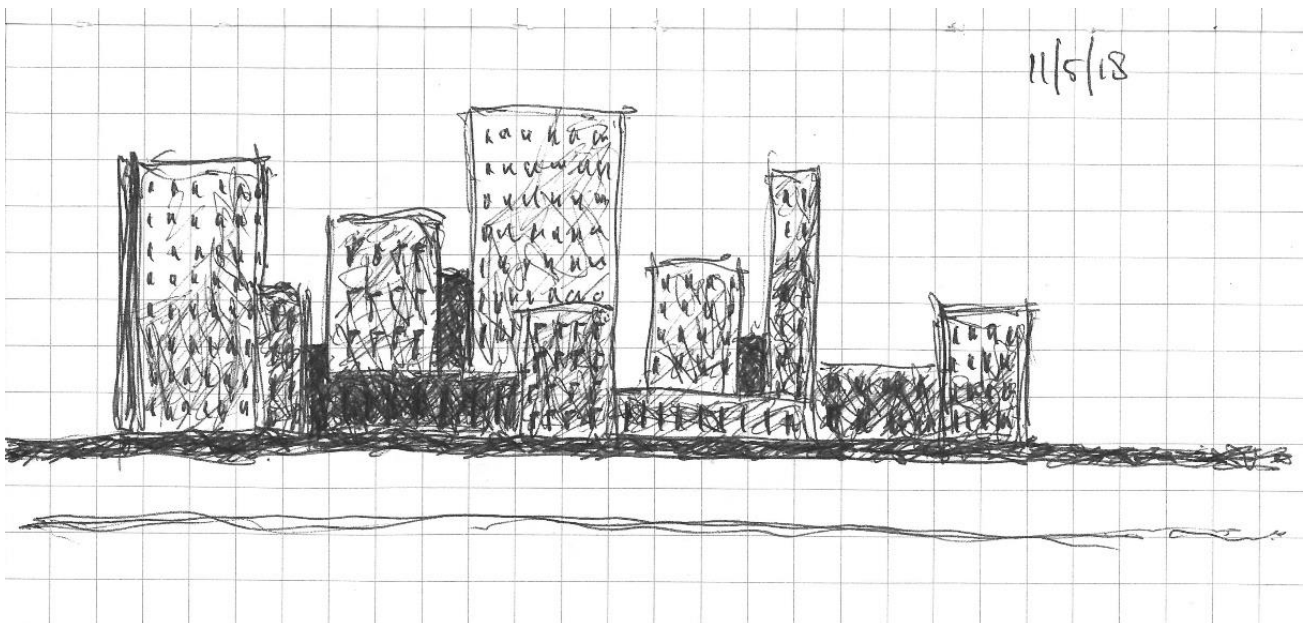
Mijn naam is Peter Veth en ik woon alweer zo'n 16 jaar in Gouda, overigens met veel plezier. Ook omdat opa en oma hier altijd, in ieder geval tijdens mijn jeugd, gewoond hebben. Eerst op de Turfmarkt, later in de Hendrikshoeve op de Ridder van Catsweg en de Prinsesse flats. Mijn broer woonde al eerder in Gouda en veel vrienden doen dat ook. Dus toen mijn vrouw Wil en ik samen wilden gaan wonen zouden we nooit in Woerden een huis zoeken. Zij werkte toen nog in Rotterdam en ik in Utrecht, allemaal redenen om naar Gouda te komen. Dat is nu dus zo'n 16 jaar geleden. Werken in Utrecht doe ik nog steeds bij De Kopijwinkel waar sinds een tijd dit fraaie clubblad geprint wordt.

Tjerk vond dat we mekaar te weinig zagen en kwam met het plan om te gaan tafeltennissen. Waarom juist tafeltennis weet ik niet meer maar het was een goed idee. Na 1 avond ballen slaan bij Gouda in het oude badhuis was de beslissing genomen: dit is leuk! Maar Gouda hield op te bestaan en ging samen met ISV. En hier hebben wij vorig jaar ons eerste jubileum gevierd.

Dankzij Peter Annotee en Peter Both, onze kapitein, kregen we het spel rap in de vingers. We begonnen in de 7de klasse maar redelijk vlot werd dat de 6de en later met vallen en opstaan de 5de en nu zelfs de 4de klasse.

Schilderen deed ik in Utrecht al en na een paar jaar in Gouda ben ik begonnen met een cursus bij De Werkschuit. Het werd tijd meer kennis te krijgen van materialen, technieken en wat er allemaal nog meer te leren is op het gebied van verf en kwasten, door sommigen penselen genoemd. Ook dit doe ik nu al zo'n 12 jaar met veel plezier.

Mijn vrouw is nu met pensioen en heeft eindelijk tijd over voor echt leuke dingen en heeft via een buurvrouw het quilten ontdekt. Kleine lapjes op een ingewikkelde manier aan elkaar naaien tot iets moois. Voorheen maakte ze teddyberen, da's ook niet makkelijk.



De pen gaat door naar Peter Both, onze kapitein, nog steeds, ook zonder dat-ie nog met ons speelt!

Peter V

## 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.*

### Kalkoenhaasjes met Walnotensaus (2 pers.)

- .75 gram gepelde walnoten
- .3 tl. bouillonpoeder in 1 dl. heet water oplossen
- .1 kleine ui
- .zout/peper/cayennepeper.
- .2 kalkoenhaasjes
- .1tl.kerriepoeder
- .1 takje peterselie
- .4 eetl. (walnotenolie)
- .1/2tl.kaneel
- .1 bekertje creme fraiche.

Walnoten grof hakken. In maatbeker met 1dl. Heet water bouillonpoeder oplossen. Ui pellen en fijn snipperen.

Kalkoen onder koud stromend water afspoelen en droogdeppen. In kopje peterselie fijn knippen.

Kalkoen inwrijven met zout/peper/cayennepeper. In braadpan olie verhitten ui in 1-3 min zachtjes aanbakken.

Erdoor roeren; helft van walnoten, kerrie en kaneel. Kalkoen toevoegen en rondom in 5 min. lichtbruin bakken.

Bouillon toevoegen met deksel op pan kalkoen in ong.8 min gaar laten worden. Schaal verwarmen, kalkoen op schaal leggen en warm houden. Door het stoomvocht de crème fraise roeren, niet laten koken.

Op smaak brengen met zout/peper. Kalkoen in plakken snijden. Beetje saus erover schenken. Rest van walnoten en fijngeknipte peterselie erover strooien.

De resterende saus overdoen in sauskom en apart opdienen.

Lekker met bv. aardappelkroketjes, gehalveerde peren gevuld met cranberrycompote en groenten naar eigen smaak.

Mocht de saus te dun zijn dan iets binden met aardappelmeel.

Eet u smakelijk.

## Puzzel 21

MUZIEK- INSTRU- MENT		LINGERIE		STUK GESCHUT	RUSSISCHE BRANDE- WIJN		AARDAP- PELISOORT		AFSPRAAK- JE	
INHAM		FRIES WATER							VOGEL	
					PLAATS IN JAPAN					
GESTAALD							LINIAAL			
ZEEVOGEL		ALGEMEEN NEDER- LANDS			POES				SLUW	
		KOEK			PLAS					
			FAMILIELID				REEDS			WEKE MASSA
			APPEL							
PREHISTO- RISCH DIER	PUISTJES					BOUWLAND		GETIJ		
	INKOM- STEN- BELASTING							NOOT		
				DEZEELFDE						
SOORT BULDOG						MANUS- CRIPT				

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

## Ledenadministratie

### De ISV-basis contributie voor 2020 is:

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

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

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

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

~~~~~

## Wij feliciteren

### September

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

### December

2-dec Joke Verbree J.  
3-dec Karin de Gruijl K.  
3-dec Lili Koot  
4-dec Sjaak Reinders  
7-dec Levi de Rooij L.  
12-dec Daan Gibbon  
13-dec Ikram Saoudi  
14-dec Omar Bouysaghoine

### Oktober

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

### November

2-nov Mehmet Elis  
8-nov Martin Haighton  
12-nov Peter Veth  
22-nov Sandra de Klerk  
25-nov Jaap den Daas  
26-nov Mizher Alhashimi

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'.

### Nieuwe leden:

Zwemmen: Joas Rijnsburger, Hanna en William Olieman (jeugd)

Tafeltennis: Gordon Hogan (recreanten)

CVA sport en spel: Michiel ter Meulen

Stoelengym: Bregje Vellinga

Badminton: Sjaak Reinders

Welkom en veel plezier bij uw vereniging.

### Agenda

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

## Nawoord

(geen) NAWOORD (door Ad Jansen)

Eindredacteur Stephan Graalman (de naam afgeleid van de heilige Graal) heeft me gevraagd voor dit nummer van ons clubblad 'n nawoord te schrijven. Er was immers ook geen interview geweest!

Helaas is het nawoord er niet van gekomen: druk, druk, druk. Het zou voor 25/9 ingeleverd moeten worden. Vandaag is het 20/9, en nog niets geschreven. Nou vooruit, de voorgaande zinnen zijn geschreven, evenals deze zin. De afgelopen drie weken, en ook vandaag nog, veel achter de tv gezeten. Ik verklap niet alles, maar wielerliefhebbers begrijpen wat ik bedoel. Spannend tot de laatste dag! (vandaag).

De weken ervoor heb ik drie meeslepende boeken gelezen, die ik iedereen aanbeveel: "12 jaar slaaf" van Solomon Northup. Het speelt begin 19e eeuw in USA, een vrije zwarte man wordt ontvoerd en verkocht als slaaf. Hij beschrijft het leven in die 12 jaar slaventijd. Echt gebeurd.

Het tweede boek: "Philomena" van Martin Sixsmith. Het verhaal begint in de 50-er jaren in het zeer katholieke Ierland. Een ongehuwd zwanger meisje wordt opgesloten bij de nonnen in een klooster, bevalt daar, en zit er met haar zoontje drie jaar vast. Daarna wordt haar kind van haar afgepakt en geadopteerd door een Amerikaans paar. Zij ziet haar kind nooit meer terug. De jongen groeit op in de USA, wordt werkzaam in de Republikeinse politiek, blijkt homo te zijn in de tijd dat de aids de kop opsteekt. Echt gebeurd, aangrijpend verhaal!

Het derde boek was "Ik mis mezelf" van Lisa Genova. Een vrouw met een goede opleiding en een goede baan krijgt vroeg, als vijftiger, dementieverschijnselen. Dat wordt steeds erger, dat proces wordt beschreven. Aangrijpend!

Naast het lezen van boeken was er nog van alles te doen: ziekenhuisbezoekjes, kranten lezen, vaatwasser vullen en leegruimen, brood halen, collecte van de Nierstichting voorbereiden enz. En daarom is er van het nawoord niets gekomen! Sorry, S (H) G!

Ad Jansen

Ps. Die prachtige boeken zijn bij de bieb, of anders bij mij, te leen. Aanbevolen!

### 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: 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.

## 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 ouderen 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, indien hier behoefte aan is, met de badrolstoel en lift in en uit het water komen.

## Overige

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

## Verhuur accommodatie

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

## Nieuwsgierig geworden?

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

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

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



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

AANMELDINGSFORMULIER ISV

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

**T 0182-537726**

**Postadres**  
Postbus 669  
2800 AR Gouda

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

KvK. nr. 40464258

IBAN: NL63INGB0003755308  
BIC: INGBNL2A

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

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

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

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

☐ Ja ☐ Nee

Ik ben in bezit van:

☐ IVA-verklaring ☐ EHBO diploma  
☐ Reanimatiediploma

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

**Badminton** wedstrijd / recreatie \*

☐ **CVA** sport en spel

☐ **Rolstoeldansen** wedstrijd/ recreatie \*

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

☐ **Zwemmen** wedstrijd / recreatie \*

\* Doorhalen wat niet van toepassing

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