



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

40^e jaargang nr. 2, juni 2022

Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten

ISV Gouda & Omstreken

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

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

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

ISV Commissie:

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

Contactpersonen sportsecties:**Telefoon:**

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

Instructeurs / trainers:

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

Bestuur Stichting Klubhuis ISV:

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

Barcommissie**Telefoon:**

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

PR & Redactie clubblad "Kontakt"

Ad Jansen 0182-533081
Stephan Graalman 0182-581956

Website: www.isvgouda.nl

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

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

OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

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

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

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

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



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

Kopij voor het clubblad inzenden naar:

Stephan Graalman: ledenadministratie@isvgouda.nl

De kopij voor het septembernummer dient uiterlijk 22 september 2022 te zijn aangeleverd.



Post- en bezoekadres

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

Inhoud

Voorwoord	pag. 4
Van de redactie	pag. 5
Van het bestuur	pag. 6
In memoriam	pag. 6
Vrijwilligers dag	pag. 7
ALV	pag. 8
De groenstrook	pag. 11
Gouda 750	pag. 11
Vrienden Loterij	pag. 14
Facebook	pag. 14
Van de sportsecties	pag. 15
Tafeltennis	pag. 15
Zwemmen	pag. 18
CVA Sport en Spel	pag. 22
Stoelengym	pag. 22
Badminton	pag. 22
Ontspanning	pag. 23
Parkeren ISV	pag. 23
Van de leden voor de leden	pag. 24
Gespot	pag. 24
Gehandicapten P	pag. 26
Recepten	pag. 26
Geef de pen door	pag. 27
Vergeet me nietje	pag. 28
Puzzel 27	pag. 28
Ledenadministratie	pag. 29
Wij feliciteren	pag. 29
Agenda	pag. 30
Nawoord	pag. 30
Wie we zijn en wat we doen	pag. 31
Aanmeldingsformulier	pag. 34

Voorwoord

Goedendag leden, vrijwilligers en betrokkenen,

De zomervakantie komt met rasse schreden dichterbij, het weer wordt beter en we bereiden ons voor op de tweede helft van het jaar. Voorbereiden betekent vaak ook afsluiten. Zo huldigen we kampioenen bij het tafeltennis en worden er diploma's en certificaten gehaald bij het zwemmen. We kijken ook erg tevreden terug op het badminton, de stoelengym en de CVA sport en spel groep. En ook het sjoelen en kaarten draait weer op volle gezelligheid.

Dan is voorbereiden voor de volgende ronde ook feestelijk. Nieuwe contracten (en nieuwe tarieven) met het zwembad en met de professionele begeleiding. Nieuwe rondes met de gemeente over de groenstrook, ophogen van de parkeerplaats en schaduw op onze zonnepanelen. Mouwen omhoog dus.

Daarmee kom ik op een gevoelig punt. We kunnen best wel hulp gebruiken.

Tot nu toe ging het als volgt. We doen een oproep en niemand reageert. We benaderen mensen persoonlijk en er wordt in elk geval serieus over nagedacht.

Toen kwam Covid-19, een periode die mij veel heeft geleerd. Over hoe we elkaar nodig hebben. Over hoe gemakkelijk mensen vereenzamen. Over hoe groot ons aanpassingsvermogen is. En over hoe belangrijk maatjes, coaches, begeleiders, buddies, trainers, chauffeurs en andere vrijwilligers zijn. Dus ik hoop dat iedereen die dit leest eens wil nadenken over hoe het nu zou moeten gaan. Wij doen een oproep en je denkt eens na over iemand die je kent.

Leuk met kinderen, vroeger badmeester of -juf geweest, we kunnen op zaterdagochtend heel goed een extra glimlach gebruiken. Afgelopen zaterdag ben ik een half uurtje bij de jeugd geweest in het Groenhovenbad, wat een plezier en wat boffen de kinderen met de begeleiding in het zwembad!

Iemand die een deel van de secretaristaken wil overnemen of het contact met de gemeente onderhoudt. Handig met een hamer of met een bakblik? Vrijwilliger zijn of worden kan ook voor een project, een onderhoudsronde aan het materiaal of een relatief kleine taak. Nu komt hetzelfde werk in de handen van een krimpende groep.

En vele handen maken ...

Hoe meer zielen hoe meer ...

Ik spreek je hopelijk snel,

Tjerk

Van de redactie

Wat het meest indrukwekkende was, wat ons als ISV overkwam het afgelopen kwartaal, was het onverwachts overlijden van onze vrijwilliger van het eerste uur Han Kamperman. Op maandag 2 mei was de herdenkingsdienst, waarna onder grote belangstelling op de begraafplaats IJsselhof van Han afscheid is genomen.

De zwemmers en met name de jeugd zullen het verder zonder Han moeten doen. We hopen op termijn een oplossing te vinden om de lege plek van Han op te vullen.

U leest een in memoriam verder in dit blad.

Het leven gaat door en het sporten gaat verder. De coronapandemie lijkt ver weg. De leden waarvan zo nu en dan een berichtje doorkomt dat er positief is getest, ondergaan het gelaten en gelukkig zonder al te veel bijwerkingen.

De tafeltennissers hebben de lang uitgestelde voorjaarscompetitie achter de rug en we zijn benieuwd naar de resultaten. Ook zijn de clubkampioenschappen gespeeld op maandag 13 juni.

Het badmintonspel wordt met een enthousiaste groep elke donderdag gespeeld en het is een plezier alleen al om te kijken hoe dat daar toegaat. Ook mochten we hier een nieuw lid verwelkomen.

Het groepje stoel gymnasten is trouw elke maandagmiddag van 15:00 tot 16:00 uur aanwezig om in de kantine de door Stella aangedragen oefeningen te doen. Een heerlijk uurtje relaxen.

En last but not least, de CVA sport en spel groep, waarvan Wilma en Sandra na al zo een lange tijd bij ISV, nog altijd met veel plezier ons in beweging houden.

De kaart en sjoelavonden, één keer in de veertiendagen op vrijdag zijn ook gestart, waarbij Mara zoals al vele jaren voor de hapjes en de drankjes zorgt. Hier mochten we drie nieuwe sjoeldeelnemers verwelkomen.

Op 14 mei was er de algemene ledenvergadering, waarover meer in dit blad en op 11 juni is er in de Dick van Dijke sporthal (naast het zwembad), in het kader van GOUDA750 en onder leiding van SPORT.GOUDA, het sportieve evenement "Iedereen kan meedoen" geweest.

Wij waren aanwezig met een demonstratie stoelgym en badminton. In een klein standje hebben we folders uitgedeeld en lieten we een ISV presentatie zien.

Rest ons nog onze technische beheerder Ad de Kort en zijn vrouw Lies van harte te feliciteren met hun 60-jarig huwelijk.

De redactie wenst u veel leesplezier, een mooi en sportief zomerseizoen en tot na de zomerstop in september.

De redactie.

Van het bestuur

In Memoriam



Op zaterdag 23 april, tijdens het diner op de vrijwilligersdag, kregen we tot onze verbijstering het ontstellende bericht, dat Han Kamperman die middag was overleden.

Drie dagen daarvoor stuurde Han nog het berichtje, dat hij niet op de vrijwilligersdag kon komen omdat hij onverwachts was opgenomen in het ziekenhuis. Daar bleek Han, na onderzoek, een zeldzame acute vorm van Leukemie te hebben.

Er was hoop omdat deze vorm goed behandelbaar zou zijn, maar helaas!

Op 1 oktober 2006 is Han in de 'oude Trefkuil' met dochter Eveline gestart bij ISV met zwemmen. Ook Rebecca, de oudste dochter van Han kwam als vrijwilligster de kinderen begeleiden en lesgeven. Han had er plezier in en al gauw ontpopte hij zich als een volwaardige enthousiaste zwemondersteuner.

Toen we de 'oude Trefkuil' achter ons moesten laten en in 2013 in het spiksplinternieuwe 'Groenhovenbad' terecht kwamen, was Han inmiddels een volleerd vrijwilliger. Samen met het team van FysioVisiq, die de leiding kregen over het ISV zwemmen en nog een paar enthousiaste vrijwilligers, bestierden zij de zaterdagochtenden. Er werden certificaten, diploma's en medailles uitgereikt aan de kinderen en van diploma A ging men nog een stapje verder naar diploma B.

Han regelde ook de Sinterklaas bezoeken, hielp de Sint met de pakjes kopen en inpakken. Tijdens de coronapandemie maakte Han een filmpje hoe we via een veilige route door het zwembad de kleedkamers en ons bad konden bereiken.

Dan natuurlijk niet te vergeten, de stukjes in onze clubkrant over het zwemmen, welke Han altijd met veel humor en aandacht voor anderen schreef. Altijd was er kopij hoe druk hij het ook had.

Voor ons 50-jarig jubileum in 2014 schreef hij een lied, wat met veel enthousiastme werd voorgedragen. Tekst en foto's vindt u terug op onze website.

De ISV vereniging, was niet het enige waar Han zich voor inzette. Ook in zijn kerk was hij actief, in het koor waar hij vice voorzitter was en bij de stichting Downsyndroom. En vergeet niet dat Han daarnaast een volledige baan had.

Han is dan ook terecht op 26 april 2019 gedecoreerd als Ridder van Oranje-Nassau.

Zonder Han is er een groote leegte ontstaan. Bij zijn familie, bij de verenigingen en instituten waar hij zich voor inzette en ook bij onze ISV vereniging.

We wensen de familie van Han heel veel sterkte.

Het bestuur.

Vrijwilligersdag

Op zaterdag 23 april was er na 2 jaar weer een vrijwilligersdag. De dag werd goed bezocht en de sfeer was prima. Helaas met met een disonant zoals u in het bovenstaande in memoriam heeft kunnen lezen.

Vanaf vieruur druppelden de eerst gasten binnen en werden door het team Lex, Yvon en Mara desgewenst van een kopje koffie, thee of iets anders voorzien.



In de sportzaal kon er getafeltennist, gebadmintond of een andere sport worden beoefend en daar werd flink gebruik van gemaakt.

Na de sportieve activiteiten konden om zesuur de 34 gasten zich tegoed doen aan een heerlijk buffet met koude en warme spijzen, wat men zich goed liet smaken.



We kunnen terugkijken op een succesvolle dag en hopen volgend jaar dit weer te kunnen evenaren.

Het bestuur.

Algemene ledenvergadering



Er kon weer echt een algemene ledenvergadering worden gehouden in ons clubhuis. In 2019 was het de laatste keer, waarna de coronapandemie roet in eten gooide.

Roet zat er deze keer zeker niet in het eten, want door de ALV op een alternatieve wijze te organiseren, op zaterdag, inclusief een koud/warm buffet, lieten de 18 leden waarvan vele met hun partner waren gekomen, zich het eten (en drinken) goed smaken. De agendapunten werden daarna dan ook soepel door de vergadering geloodst, en kon de voorzitter met een tevreden gevoel de vergadering in no time afsluiten. Met dank aan het echtpaar Lakerveld en Mara die dit buffet en de bediening maar weer mogelijk hebben gemaakt. Zie het conceptverslag hieronder.

Het bestuur.

CONCEPT NOTULEN ALGEMENE LEDENVERGADERING VAN 14 mei 2022

Aanwezig bestuur: Tjerk van Nieuwenborg (voorzitter), Stephan Graalman (secretaris), Koos Baan (penningmeester), Ad de Kort (onderhoud accommodatie)

Afgemeld hebben zich de volgende leden: Anja Stolwijk, Jan van Hell, Peter Annotee, Marjorie Kops, Ellen Roodzand.

Aanwezig zijn 24 bezoekers, waarvan 17 leden en twee ereleden.

1. Ontvangst en welkom door de voorzitter:

Voorzitter Tjerk van Nieuwenborg heet om 17:10 iedereen welkom en kondigt aan de vergadering minder formeel te houden en nodigt iedereen, alvorens even een ogenblik stil te zijn, uit voor het buffet.

2. Koud buffet:

Zoals aangekondigd door de voorzitter wordt het koud/warm buffet geopend.

3. Opening vergadering en mededelingen:

De voorzitter opent om 18:15 de vergadering en staat als eerste stil bij het overlijden van Han Kamperman, vrijwilliger bij o.a. het zwemmen en met name zijn plezierige omgang en inzet.

4. Bestuurswijzigingen:

Zoals eerder bekendgemaakt in ons clubblad heeft Tjerk het voorzitterschap van de vereniging overgenomen van Martin Haighton.

5. Ingekomen stukken:

Tjerk leest de namen voor van de leden die hebben afgezegd voor de vergadering. Er zijn verder geen ingekomen stukken.

6. Vaststelling verslagen van de ALV van 15 april 2019:

Er zijn geen opmerkingen of correcties, dus worden de notulen van 2019 en van 2021 in het clubblad goedgekeurd.

7. Financieel verslag:

Jaarrekening 2021:

De jaarrekening 2021 is, dankzij een tegemoetkoming van de TASO-regeling met een positief saldo geëindigd ondanks de beperkende maatregelen door de coronapandemie. 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 Koos Baan. De kascommissie stelt voor het bestuur te dechargeren, wat wordt aangenomen door de leden.

Begroting 2023 van de vereniging en Stichting:

Koos geeft een korte uiteenzetting over de stichting en de vereniging. De stichting, voor onderhoud van het gebouw, betaald alle vaste kosten van onderhoud voor de vereniging. Hoe het jaar verder zal verlopen, ook met op het oog de begroting voor 2023 is nog onbekend, e.e.a. is afhankelijk van eventuele nieuwe corona maatregelen in de toekomst. Gelukkig hebben we al onze huurders kunnen behouden die zorgen voor een stuk van onze inkomsten.

8. Benoeming nieuwe kascommissie:

De heren Theo Lucas en Gerard Zwagemaker hebben zich gemeld voor de kascommissie. Dit wordt met algemene stemmen aangenomen.

9. Ledencontributie 2023:

Per 1 januari 2023 zal de basis contributie niet verhoogd worden. Dit geldt zowel voor de volwassenen als voor de jeugd. Ook het tarief voor een extra sport blijft op € 25 per jaar. Gezien de gestegen kosten voor de huur van het zwembad en voor de begeleiding bij het zwemmen wordt de toeslag voor het zwemmen verhoogd met € 25 en wordt € 50 per jaar.

Vraag van Lloyd: Blijft de NTTB-bijdrage betaald worden door de vereniging?

Door het bestuur wordt dit positief bevestigd, zolang dit haalbaar blijft.

10. Jubilarissen:

Er zijn 2 jubilarissen die dit jaar 12½ jaar lid zijn van onze vereniging en 1 jubilaris met ruim 25 jaar lidmaatschap. Arie Thijs de Rek en Theo Liefart zijn 12½ jaar lid en Mara van Grieken is ruim 25 jaar als vrijwilligster aan de vereniging verbonden. Tjerk overhandigd een bar bon aan Mara met de mededeling dat deze inwisselbaar is voor een bloemetje. De twee andere bonnen worden later overhandigd aan de jubilarissen.

11. Stand van zaken van de vereniging en wat biedt de toekomst:

De vereniging en stichting staan er goed voor. Er is geïnvesteerd in zonnepanelen, ledverlichting en de inrichting van het clubhuis. Dankzij Ad, Lex, Yvon en Kees, wordt onze accommodatie goed onderhouden en zijn er lange termijnplannen opgesteld voor schilderwerk en herbestrating van het parkeerterrein. Tjerk gaat zich bezighouden met statutenwijzigingen i.v.m. wijzigingen in de wet sport organisaties.

12. Mededelingen vanuit het Stichtingsbestuur:

Geen mededelingen

13. Rondvraag:

Vraag: Op 11 juni is er demo badminton in de Dick van Dijk hal. **Antwoord:** Stephan legt uit dat op 11 juni in het kader van Gouda750 door SPORT.GOUDA een evenement "Iedereen kan meedoen" wordt georganiseerd. ISV geeft daar ook een demo stoelgym. De leden worden hier nog over geïnformeerd. **Vraag:** In de sportzaal is er soms hinder van invallend licht door de bovenramen. Zouden deze geblindeerd kunnen worden?

Antwoord: Volgens Ad is dit mogelijk door er schotten voor te laten zakken. Dit zullen we als agendapunt meenemen in de bestuursvergadering.

Vraag: Reanimatiecursus? **Antwoord:** Wordt als agendapunt meegenomen in de bestuursvergadering.

Vraag: Laten wij leden doorstromen naar reguliere verenigingen? **Antwoord:** Dit staat de leden vrij. Bij de reguliere verenigingen is er niet altijd ruimte en goede begeleiding aanwezig. Ook kunnen deze sporters zich niet altijd meten in de competitie tussen valide sporters.

14. Eventuele besluitvorming:

Geen.

15. Sluiting:

De vergadering wordt om ongeveer 19:30 uur gesloten. Het bestuur biedt alle aanwezigen nog een hapje van het buffet en een drankje van de bar aan.

De groenstrook deel 2

In het vorige clubblad zijn jullie op de hoogte gebracht wat er aan de hand is met de strook grond bij de sloot van ongeveer 100 m2.

Dit artikel is ook naar de verantwoordelijke personen van de Gemeente Gouda gestuurd en dat heeft geholpen.

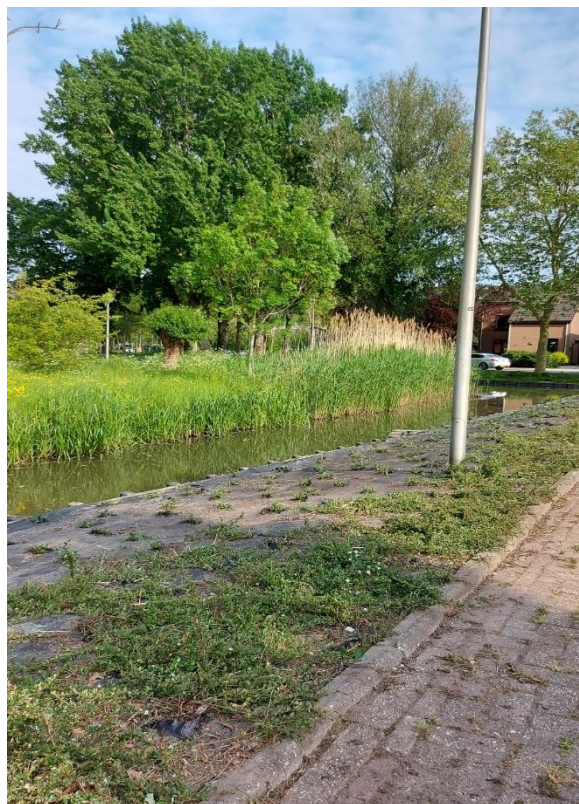
Op 10 mei hebben wij een afspraak kunnen maken met de betreffende ambtenaar en aangegeven wat onze wensen zijn. Het wordt teruggebracht naar de situatie van mei 2021. Als dat inderdaad zo gedaan wordt zijn wij tevreden.

Tot onze verrassing werd er binnen een week actie ondernomen en was het al een heel wat beter gezicht. Dit was echter maar tijdelijk. Het ziet er nu weer niet uit.

De betreffende ambtenaar gaan we benaderen wanneer er verder gewerkt gaat worden.

Wordt vervolgd.

Het bestuur.



GOUDA750

Op 11 juni was er in het kader van Gouda750 jaar een sportief evenement "iedereen kan meedoen", door SPORT.GOUDA georganiseerd.

ISV stond er met een kleine stand en er werd een demonstratie badminton en stoelengym gegeven. De belangstelling viel wat tegen, maar gelukkig waren er bij de ISV badmintonners voldoende leden komen opdaven. Lees hieronder het verslag van Theo Lucas.

Op zaterdag 11 juni organiseerde SPORT.GOUDA een open dag voor belangstellenden in de Dick van Dijk hal. De ISV deed mee met twee activiteiten: Stoelengym en Badminton. Voor het laatste had ik mij aangemeld.

Om half twee waren 6 enthousiastelingen, en natuurlijk onze coach: Jozef Mataheru, aanwezig voor het speelklaar maken van de ruimte.

Zodra dat klaar was, werd begonnen met de warming-up, gevolgd door trainingsoefeningen voor de conditie en de techniek. Inmiddels waren er ook belangstellenden, die ook wel mee wilden doen met het trainen. Ook was er een vader en zoontje, die met padelrackets aan de gang gingen.

Petje af voor Jozef, die met ieders kwaliteiten en beperkingen rekening houdt, maar daarbij ook met leuke en afwisselende oefeningen eenieder weet te motiveren en het beste uit zichzelf te halen.

Inmiddels was de Stoelengym ook gestart en ook daar kwamen belangstellenden kijken en meedoen.

Al met al een geslaagd optreden van de ISV en nu maar afwachten of daar mogelijk nieuwe leden uit voortkomen.



Mocht u niet geweest zijn, maar wel belangstelling hebben om eens te kijken of mee te doen bij een van de activiteiten van de ISV, kijk dan op de site www.isvgouda.nl en kom langs. U bent altijd welkom.



De foto's geven een beeld van de activiteiten.

Theo Lucas.



Vrienden Loterij

De Vrienden Loterij steunt goede doelen, clubs en verenigingen die zich richten op gezondheid en welzijn van mensen.

De loterij heeft sinds 1998 ruim € 787 miljoen geschonken aan meer dan 3.300 (sport)clubs en verenigingen en 48 goede doelen, waaronder KWF Kankerbestrijding, Fonds Gehandicaptensport en Jantje Beton.



Clubs, Verenigingen en Stichtingen

Bij de Vrienden Loterij kunt u als deelnemer zelf bepalen welk 'goed doel' u steunt. U kunt niet alleen kiezen uit één van onze 50 goede doelen, maar ook uit 3.300 clubs, verenigingen en stichtingen in Nederland. Als u meespeelt in de Vrienden Loterij, gaat de helft van uw lotprijs rechtstreeks naar de clubkas.

Zit er een club of vereniging in uw buurt, die u een warm hart toedraagt? ISV bijvoorbeeld of omdat u deel uitmaakt van de lokale muziekvereniging, of omdat uw zoon of dochter regelmatig in het buurthuis te vinden is. Dan kunt u met uw lot deze club of vereniging steunen.

Een directe link naar de 'Vrienden Loterij' vindt u op onze website www.isvgouda.nl.

Dus steun ons!

Facebook

Het is u vast 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

Tafeltennis



Peter en Mizher.



Lloyd, Ruud en Jaap.

Beste tafeltennissers,

Maandag 13 juni jl. hebben wij een gezellig toernooi voor competitieplayers en recreanten gespeeld in twee sterkte-klassen. In de A-klasse eindigde Ruud Bouma en Tjerk van Nieuwenborg gelijk in punten maar werd Ruud winnaar op basis van onderling resultaat. In de B-klasse bleef Daan Gibbon Ineke Kooij nipt voor. In de koppelklasse; waarin een speler uit de A- en een speler uit de B-categorie een dubbel vormden stak het koppel Ruud/Ineke met kop en schouders boven de anderen uit. Na afloop waren er geen bokaal maar wel een prijs voor iedere deelnemer.

We hebben deze gelegenheid ook gebruikt om de kampioensteams van de voorjaarscompetitie te huldigen. Ruud Bouma, Loyd Raghunath en Jaap den Daas werden kampioen in de 5^e klasse trio terwijl Peter Annotee en Mizher Alhashimi de titel grepen in de 6^e klasse duo.

Daar Tjerk van Nieuwenborg en Peter Veth, mede dankzij een uitstekende invalbeurt van Jaap den Daas, in de laatste wedstrijd met een klinkende overwinning degradatie uit de 4^e klasse duo wisten te ontlopen kunnen wij van een zeer geslaagde voorjaarscompetitie spreken.

Groeten,

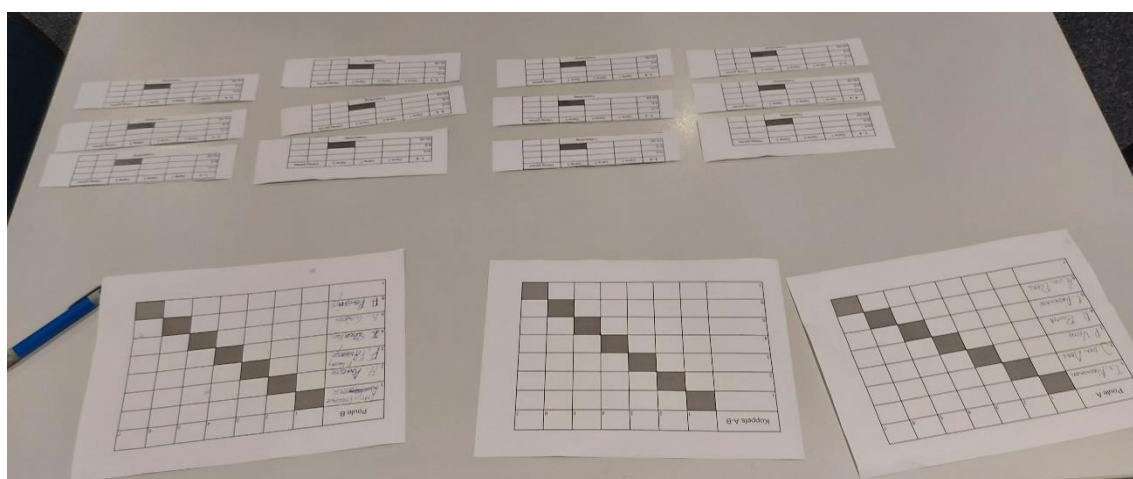
Peter Annotee



Op de vraag of de bovenramen van de sportzaal geblindeerd konden worden is gelijk gereageerd. Met de blinderingskleppen omlaag geklapt is het nu voor de tafeltennissers prettiger spelen en hebben geen last meer van het zonlicht.

(De redactie.)

TT clubkampioenschap



Spelschema
gereed.



Instructies
worden er
gegeven.



De prijzentafel staat klaar, dus spelen maar.



Een korte pauze
en ook voor de
inwendige mens
werd gezorgd.

Dan de
prijsuitreiking,
wat best wel
lastig was om de
juiste keuze te
maken.





Zwemmen

Jeugdlid Benjamin is - na vier keer proef gezwommen te hebben - nu lid van onze vereniging geworden. Welkom Benjamin en heel veel plezier bij het zwemmen. Ook mochten we na lange tijd van afwezigheid, Salma, Salim en Ikram weer verwelkomen en zijn er nu in totaal 16 jeugdeden aan het oefenen voor een certificaat, medaille of diploma.



Onder begeleiding van Sandra of Michelle en Jantien en ondersteund door de ouders worden de kinderen met oefeningen en spel watervrij gemaakt en de beginselen van het zwemmen bijgebracht.

Met de gevorderde jeugdzwimmers wordt onder leiding van Klári, hard getraind om het zwemdiploma A of B te behalen. Een kwartier voor tijd gaat de bodem naar een diepte van 2 meter en wordt het duiken geoefend.



De andere kinderen mogen dan van een glijbaan af, veilig in het diepe water opgevangen door hun ouders en de vrijwilligers.

Op 11 juni was het zover, 4 kinderen zwommen af voor diploma B. Coen, Myrthe, Daniël en Omar van harte gefeliciteerd met jullie diploma. Harm-Jan zwemt nog niet zo lang bij ISV, maar behaalde toch mooi het certificaat "Van A naar B". Nog even verder oefenen en dan zwem jij ook binnenkort af Harm-Jan.



Ellis van Liempt van de Goudse reddingsbrigade, hartelijk dank voor je ondersteuning bij het afnemen van de examens.

Een week later op 18 juni werd er certificaat gezwommen, alle kinderen werden beloond met een mooi certificaat voor de behaalde zwemoefeningen, waar ze maanden op hebben geoefend.





Onder bekijks van diverse familieleden van onze zwemmers werd er gezwommen voor Kikker brons, Maanvis, Teddybeer Zilver, Kikker Zilver, Teddybeer Goud en Goudvis. Alle kinderen van harte gefeliciteerd en succes met het behalen van het volgende certificaat in het komende nieuwe seizoen. Dankzij de meezwemmende ouders, begeleiders en onze fantastische vrijwilligers gaat het zeker lukken.

Om halfelf is het tijd voor de volwassenen, hier gaat de bodem naar 1,60 bij 1,40 meter. Zo kan er in de lengte van het bad goed banen worden gezwommen.

Voor de minder lange mensen hebben we op zaterdag 14 mei voor de aquajoggers om tien over elf de diepte aan de 1,40 meterkant verlaagd tot 1,20 meter. Het experiment lijkt geslaagd want gelijk waren er meer deelnemers aan het aqua joggen.



Op zaterdag 30 april, hebben we aan het begin van ons volwassenen zwemuurtje nog even stilgestaan bij het overlijden van Han Kamperman. Een nog altijd niet te bevatten verlies voor zijn familie en onze vereniging.

De laatste keer wordt er op zaterdag 2 juli gezwommen en zoals inmiddels traditie, mogen bij de jeugd vanaf 10:00 uur ook de broertjes, zusjes en neefjes en nichtjes meezwemmen.

U wordt nog geïnformeerd over de datum wanneer we gaan starten met ons seizoen 2022-2023.

Een mooie zomer wensen u, Bas, Elise, Jantien, Jantine, Klari, Michelle, Sandra en Stephan.

CVA Sport & spel



Eindelijk kan het weer. Na twee jaar kan er weer traditioneel met elkaar gegeten worden in plaats van gesport op de laatste les van het seizoen. Deze keer valt de keus op "de Beren". De gebeurtenis moet nog plaatsvinden op 28 juni, dus u houdt het verslag te goed in het september clubblad.

Na 2 maanden rust in de zomermaanden juli en augustus starten we weer op dinsdag 6 september met onze sport en spel activiteit. De werkzaamheden - ophoging en bestrating van onze parkeerplaats - zijn dan afgerond en

kunnen we vol goede moed beginnen aan seizoen 2022-2023.

Helaas hebben we om gezondheidsredenen afscheid moeten nemen van Wil den Held. Fijn dat we ook een nieuw lid mochten verwelkomen, Ans Zonneveld veel plezier en welkom bij onze CVA groep. Hopelijk kunnen ook in het nieuwe seizoen Hans Cramer en Joke en Ton weer meedoen.

Een mooie zomer voor iedereen en tot 6 september.

De redactie

Stoelengym

In de Dick van Dijk hal was er op zaterdag 11 juni de manifestatie "Iedereen kan meedoen" zoals u hebt kunnen lezen in dit blad. Wij waren er ook met een demonstratie stoelgym. Dankzij het meedoen van enkele SPORT.GOUDA mensen en wat ISV leden hebben we goed kunnen laten zien wat wij elke maandag tussen 15:00 en 16:00 uur zittend op een stoel aan het doen zijn.

In overleg proberen we, met uitzondering van de maand augustus, zoveel mogelijk door te gaan met gymmen. Ook wij wensen eenieder een mooie zomer en fijne vakantie.

De redactie

Badminton



De badmintonners waren er ook op 11 juni in de Dick van Dijk hal, zoals u hebt kunnen lezen in het stukje van Theo Lucas eerder in dit blad. Erg fijn dat er zoveel ISV'ers waren gekomen, om te laten zien wat zij in het afgelopen seizoen hebben geleerd. Dank jullie wel, Jozef, Theo, Vanessa, Rebecca, Linda, Marjorie en van de stoelgym, Stella, Frits, Jantine en Klári.

De redactie

Ontspanning

SJOELEN EN KLAVERJASSEN

Onderstaand de data voor de rest van het jaar 2022.

24 juni.

8 en 22 juli.

29 juli, let op hier zit 1 week tussen.

De maand augustus slaan we voor een groot gedeelte over. We beginnen weer op 26 augustus.

En dan blijft het om de 2 weken als volgt:

9 en 23 september.

7 en 21 oktober.

4 en 18 november.

2 en 16 december.

De slotavond met prijsuitreiking etc. is dan een week later op 23 december.

We kunnen alleen maar hopen dat corona geen spelbreker zal zijn.

Tot ziens op de vrijdagavonden.



Met vriendelijke groet,

Koos Baan.

Parkeren ISV

Op 21 augustus wordt er gestart met het ophogen en opnieuw bestraten van onze parkeerplaats. De werkzaamheden zullen ongeveer 2 weken duren. Denkt u eraan dat als u doorgaat met uw sport deze periode, dat u niet kunt parkeren op ons terrein! De toegang tot de sportzaal is wel toegankelijk.

De redactie.

Van de leden voor de leden

Gespot





Eerste blad
41,34,04,17
25,20,*,22
08,32,21,27
14,11,12,38

Tweede blad
09,39,18,05
03.36,37,24
47,07,16,23

**= Kaasboerderij Haastrecht. We hebben zoveel mogelijk de foto's van de inzenders gebruikt. Om technische redenen is een enkele foto vervangen. De redactie.

De door onze leden gespote en gedeelde 28 kaasmeisjes in het kader van Gouda750 jaar. Binnen Gouda vindt u 50 beschilderde kaasmeisjes, één staat buiten Gouda, bij de kaasboerderij de twee Hoeven in Haastrecht.

Dank jullie wel voor het doorsturen, Janneke, Wilma, Sandra, Jantine, Ellen, Anja en Stephan. Alhoewel er geen wedstrijdelement in zat, is kampioen foto's insturen geworden, Jantine Kaars.

Voor meer informatie over de (betonnen) kaasmeisjes, bezoek TV-Gouwestad op de volgende website: [Goudse Kaasmeisjes bijna af \(TV\) \(gouwestad.nl\)](http://GoudseKaasmeisjesbijnaaf(TV).gouwestad.nl) (Wordt vervolgd.)

De redactie

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 Bali kip, een barbecue gerecht voor de gevorderde kok, te bereiden op een zomerse dag.



Benodigdheden

- 1 kip
- 2 el sambal
- 1 ui
- 4 tenen knoflook
- 1,5 tl trassi
- 150 ml ketjap
- 4 cm gember
- 50 ml olijfolie
- 1 stengel citroengras (sereh)
- 2 el honing

Bereiding (Vorbereiding Ca. 23 uur)

1.de Marinade

De ideale voorbereidingen begint een avond vooraf. Dan heeft de kip lekker de tijd om te zwemmen in de marinade. Lukt dat niet, probeer dan zeker de kip een uur te marinieren. Snijd voor de marinade de ui, knoflook en gember in grove stukken. Snijd het citroengras wel zo fijn mogelijk. Stop alle kruiden en groente nu samen met de honing, sambal, ketjap, trassi en olie in een keukenmachine en maak er een gladde marinade van.

2.De kip vlinderen

Dit keer gaan we de kip vlinderen in plaats van op een blik bier zetten. Op deze manier kan de kip ook mooi gelijkmatig garen.

Om de kip perfect te vlinderen gebruiken we een gevogelte schaar. We knippen de ruggengraat eruit, waardoor we de kip eenvoudig kunnen neerleggen. Met deze methode maken we er een 'vlinder' van, vandaar de term 'vlinderen'.



3. Marineren

Stop de kip in een zak en voeg 2/3 van de marinade toe. Wij gebruiken een ziplock zak zodat we de lucht er eenvoudig uit kunnen schuiven. Je wilt namelijk dat de kip volledig in de marinade zwemt. Leg de kip vervolgens minimaal 1 uur in de koelkast.

4. De BBQ

Maak de barbecue gereed voor indirect grillen op 150/170 graden. Bedenk het indirecte gedeelte met wat folie en plaats het rooster op de bbq. Je wilt natuurlijk niet dat de mariande in je BBQ lekt (niemand houdt van schoonmaken).

Bereiding Ca. 60 min.

Leg de gevulde kip in de *indirecte* zone van de barbecue. De poten leggen we het dichtst tegen de kolen aan, aangezien deze pas klaar zijn op een hogere temperatuur. Pak de overige marinade en smeer de kip nog extra goed in. Aangezien we een lekkere malse kip willen, plaatsen we een thermometer in de borst van de kip. Sluit het deksel en pak er een lekkere Bintang bij. Wanneer de borst van kip een kerntemperatuur van 72 heeft bereikt en de poten 85, dan is de Bali kip klaar.

Eet smakelijk!

Geef de pen door!

Sinds kort ben ik lid van de ISV, dat betekend Ivalidenspotvereniging in gouda. De baas van het klupblad heeft mij de opdracht gegeven een stukje te schrijven om mei voor te stellen. Maar liever doe ik iets met een pen! Het scheint dat de vorige schrijver de pen doorgaf aan iemand die niet van schrijven hout. Dus dan doe ik het maar.

Het artikel van de pen is ijnt vorige eeuw door Ad Jansen, die bij de isv begon met zwammen, en die ik nog steeds niet ken, opgestart. De bedoeling: als iemand de pen krijgt moet die persoon een stuk schrijven over een onderwerp dat hen(genderneutraal!) bezighout, of over ikweetnietwat.

Ik schrijf dit stukje over dit stuk om het zo weer in het blad te krijgen. Over mijzelf: ik ben nog niet zo lang in Nederland: als je uit een oosteuropes oorlogsland komt ben je erg welkom, en anders moet je maar oprotten, dus ik zeg niet waar ik vandaan kom. Ik moet de pen aan iemand doorgeven. Van de redacteur kreeg ik de ledenleest. Ik heb willekeurig een naam geprikt, want ik ken hier nog niemand. Ja, 1: de redactuer, maar die scheef al een stukje.

De willekeurige keuze is gevallen op....(tromgeroffel)Theo Liefart!

Sorry Theo, maar je zult aan de bak moeten. En geef jij dan de pen weer door? Bedankt!

Nej Sadan

Vergeet me nietje.

*****OUDEREN NIETS MEER WAARD*****

=HOEZO!=

WIJ ZIJN EEN FORTUIN WAARD!

We hebben:

Zilver in onze haren

Goud in onze tanden

Gas in onze darmen

Stenen in onze nieren

Kalk in onze nagels

Staal in onze heupen

Plastic in onze knieën

We zitten vol medicijnen en lijken wel goudmijnen

Een mens met zoveel mineralen zal zeker het jaar 3000 wel halen

Daarom gaan we fier het leven rond en nemen de kritiek op als een spons

Want door al deze rijkdom draait de economie op:

ONS!

Anonymus

Puzzel 28

FRANSE COMPONIST			NOOD	DIER		STEVIG VASTZETTEN		GEWRICHT		PAD	
LAMSLEER				PLUSPUNT				SNEEUWHUT		BEGINNENDE	
						LIJN					
						MORMEL					
ZIEKENVER- ZORGING											
EEN ZEKERE					ZOOM						DUS
					LIDWOORD						
				PROEF- OPNAME					ASTRONOMI- SCHE EENHEID		
				PL. IN N.-BRABANT					HET LEVEN BETREFFEND		
BLAD- GROENTE	STANG							ERG			
	KLUITEN- BREKER							TIJDELIJK			
VORDERING					BOOMKWE- KERSTERM						
PESTERIJ						UITGESTOR- VEN VOGEL					

Ledenadministratie

De ISV-basis contributie voor 2022 is ongewijzigd:

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

*Dit bedrag is voor rekening van ISV.

! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2022 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar!

Wij feliciteren

Juni

1-jun Ad Jansen
4-jun Gerard de Bruin
5-jun Gordon Hogan
6-jun Benjamin Kuiper
11-jun Evelien van der Vlist
12-jun Erwin Huisman
13-jun Ellen Roodzand
14-jun Michelle Terpstra
14-jun Daphne van Es
16-jun Bas van Hell
20-jun Tjerk van Nieuwenborg
23-jun Jan Sybrandi
24-jun Marcela van der Ham

Augustus

1-aug Matthijs den Boer
5-aug Yvon Lakerveld
6-aug Marcel Jacobs
10-aug Francisca Faverey-Tiebosch
21-aug Rens Rodenburg

September

1-sep Hans Verschut
22-sep Cora Boxma
22-sep Ans Zonneveld
25-sep André Melkert
26-sep Thomas Zoutendijk
30-sep Henk Annotee

Juli

6-jul Mara van Grieken
7-jul Tom Uitterhaegen
10-jul Wil den Held
20-jul Ad de Kort
20-jul Theo Liefkaart
25-jul Jochem van de Berg
29-jul Esther van Eijk

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

Zomerstop	Laatste keer:	Start nieuwe seizoen:
CVA sport en spel	28 juni	6 september
Zwemmen	2 juli	NTB
Tafeltennis training	17 juni	22 augustus
Tafeltennis recreanten	Wij gaan in overleg de zomer zoveel mogelijk door.	
Badminton	30 juni	1 september
Stoelgym	Wij gaan in overleg de zomer zoveel mogelijk door.	
Ontspanning	Wij gaan de zomer door.	

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

Nawoord

Het nawoord is in veel gevallen een toegift. In het genoemde woord zal schrijver dezes nogmaals de aandacht vestigen op de sport in het algemeen en de CVA-sport in het bijzonder.

De sport in het algemeen voldoet aan de wens, in beweging te blijven. Het is voor een ieder van ons wellicht een "must". De CVA-sport voldoet in deze aan dat "moeten". Denk bijvoorbeeld aan het bewegen der armen, het hoofd, de benen, de voeten, een balspel of het eenvoudigweg op verschillende manieren lopen, binnen en/of buiten. Het geeft dan tevens de gelegenheid, de gedachten te verzetten oftewel: "Het veroorzaakt grote schoonmaak van het brein".

In 2021 waren we een tijdlang door corona verstoten van actieve groepsbewegingen, maar net voor de zomer in 2022 konden we de activiteiten weer hervatten. De genoemde "rem" omvatte ook het zwemmen, een goede sportvorm, ook voor gehandicapten.

Met alle takken van sport hopen we in september 2022 verder te gaan, na een welverdiende vakantie in de eerste helft van 2022.

Tot slot nog al het goede, de vrijedagen en een gezond sportjaar in de 2^e helft van dit jaar.

Met een vriendelijke groet,

Gerard de Bruin (CVA-sporter en zwemmer)

Wie zijn wij?

ISV? Vereniging voor aangepast sporten en gezelligheid!

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

Wat bieden wij?

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

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

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

Onze geschiedenis

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

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

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

Wat kunt u bij ISV zoal doen?

Badminton



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

CVA-groep



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

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

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

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

Ontspanning



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

Tafeltennis



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

Stoelengym



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

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

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

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

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

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

Zwemmen



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

In het tweede uur zwemmen de volwassenen. Er zijn twee liften. De zwemmer kan, als hier behoefte aan is, met de badrolstoel en lift in en uit het water komen.

Overige

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

Verhuur accommodatie

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

Nieuwsgierig geworden?

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

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



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

AANMELDINGSFORMULIER ISV

Bezoekadres en postadres

Ridder van Catsweg 358
2804 RS Gouda

T 0182-537726

I www.isvouda.nl

KvK. nr. 40464258

IBAN:NL63INGB0003755308

BIC:INGBNL2A

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

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

Was u al eerder lid van een sportvereniging. ☐ Ja ☐ Nee

Indien met ja beantwoord, heeft u nog financiële
verplichtingen aan deze vereniging. ☐ Ja ☐ Nee

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

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

- ☐ **Badminton** recreatie
☐ **CVA** sport en spel recreatie
☐ **Stoelgym** recreatie
☐ **Tafeltennis** wedstrijd / recreatie *
☐ **Zwemmen** recreatie

* Doorhalen wat niet van toepassing

Opzegging van het lidmaatschap kan alleen schriftelijk geschieden tegen het einde van het verenigingsjaar (verenigingsjaar loopt van januari t/m december) met in 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
Ridder van Catsweg 358, 2804RS, Gouda