



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten



KONTAKT

34^e jaargang nr. 3, september 2016

**Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten
ISV Gouda & Omstreken**



KONTAKT

34^e jaargang nr. 3, september 2016

Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten

ISV Gouda & Omstreken

Bestuur ISV Gouda & Omstreken:

Voorzitter	Dick Mos	0182-391078
Secretaris	Cees Wouters	0182-517986
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Ledenadministratie	Stephan Graalman	0182-581956

Telefoon:

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

Contactpersonen sportsecties:

Badminton	Jacqueline de Rooij	0182-514741
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-9471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Rolstoeldansen	Margriet de Lange	06-53726503
Tafeltennis	Peter Annotec	0182-378106 / 06-51823693
		of 06-12294216
Zwemmen en Yoga	Stephan Graalman	0182-581956

Instructeurs / trainers:

Badminton	Jacqueline de Rooij	0182-514741
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Rolstoeldansen	Margriet de Lange	06 53726503
Tafeltennis	Vacant	
Yoga	Carolien Tuijthof	06 87442078
Zwemmen	Team FysioVisiq	0182-533833

Bestuur Stichting Klubhuis ISV:

Voorzitter	Dick Mos	0182-391078
Secretaris	Cees Wouters	0182-517986
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Verhuuradministratie	Stephan Graalman	0182-581956
Verhuurzaken	Lex Lakerveld	0182-300398 of 06-51048553
Adviseur onderhoud	Ad de Kort	0182-533086

Barcommissie Telefoon:

Mara van Grieken 0182-536482

PR & Redactie clubblad "Kontakt"

Anja van der Stok 0182-522614
Ad Jansen 0182-533081
Lisa Berding 06-21485980
Stephan Graalman 0182-581956
(redactie & adressering)

Website: www.isvgouda.nl

Beheerders;
Walther Donk 0182-530497
Stephan Graalman 0182-581956

Ereleden:

Ad de Kort	04-12-2006
Riet Jongeneel	15-11-2014
Walther Donk	15-11-2014

OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

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

Badminton;	woensdag	19:00 – 21:00 uur
CVA	dinsdag	18:00 - 19:00 uur
Rolstoeldansen	zaterdag	11:00 - 13:00 uur
Tafeltennis	maandag	19:30 - 23:00 uur
	woensdag	09:00 - 11:00 uur 50+
	vrijdag (1x 14 dagen)	19:30 - 23.00 uur
Yoga	donderdag	16:00 - 17:00 uur

**In Zwembad “Groenhovenbad”, Tobbepad 4, 2803 WH Gouda,
Telefoon: 0182-69 49 69**

Zwemmen	zaterdag	Juniores	09:15 - 10:15 uur
		Seniores	10:15 - 11:15 uur

Kopij voor het clubblad inzenden naar:

Stephan Graalman : ledenadministratie@isvgouda.nl

**De kopij voor het deember nummer dient uiterlijk
23 december 2016 te zijn aangeleverd.**



I.S.V. Gouda & Omstreken
Postbus 669 2800 AR Gouda
Tel.clubhuis 0182-537726
e-mail: d.mos@xs4all.nl
Website: www.isvgouda.nl
ING-bank: [NL63INGB0003755308](https://www.ing.nl)

Inhoud

Voorwoord	pag. 4
Van de redactie	pag. 5
Van het bestuur	pag. 6
ISV wat willen we ermee	pag. 6
Stagiaire	pag. 7
Zwemmen	pag. 7
Badminton	pag. 9
Rolstoel- en rollatordansen	pag. 10
CVA groep	pag. 11
Tafeltennis	pag. 12
Yoga	pag. 14
Ontspanning	pag. 15
Facebook	pag. 16
Van de leden voor de leden	pag. 16
Barbara	pag. 16
Fietstocht	pag. 19
Geef de pen door	pag. 22
Recepten	pag. 23
Parkeren	pag. 26
Van de PR groep	pag. 27
Evaluatie clubblad	pag. 27
Agenda	pag. 28
Wij feliciteren	pag. 31
Ledenadministratie	pag. 32
Puzzel	pag. 33
Nawoord	pag. 34
Wie we zijn en wat we doen	pag. 36
Aanmeldingsformulier	pag. 41
Vervoerspunt Gouda	pag. 42

Voorwoord

Leden, vrijwilligers van onze vereniging

De activiteiten binnen de vereniging zijn weer gestart en ook zijn er nieuwe ontwikkelingen gaande, die de komende periode meer body kan gaan geven aan de vereniging. Jullie weten dat wij samen met een aantal leden bezig zijn met Sportpunt Gouda de vereniging breder te maken (nieuwe sporten) en uitbreiding van ons leden bestand voor de bestaande activiteiten.

Daarom is ook van belang dat alle leden ook eens rondkijken of er binnen de familie, kennissenkring mensen zijn die ook willen komen sporten.

Omdat wij merken dat andere verenigingen die dicht bij onze doelstellingen staan en ook tegenwoordig moeilijk kunnen blijven voortbestaan, worden de mogelijkheden onderzocht om samenwerking met elkaar aan te gaan, om elkaar te versterken.

Dit is waar wij aan denken en naast bovengenoemde activiteit het geheel meer mogelijkheden te geven.

Er is dus veel werk aan de winkel, maar buiten het fantastische najaarsweer wens ik een ieder veel sportieve activiteiten binnen de vereniging toe.

Groet
Dick Mos

Van de redactie

Na de EK atletiek in Amsterdam, de tour de France, Olympische spelen en de Paralympics werd het tijd dat wij als ISV na een lange zomerstop van twee maanden ook weer wat gingen doen en nu zijn we dan al een paar weken bezig om onze stijve spieren weer los te maken. Hopelijk hebt u een mooie vakantie gehad al was het weer deze zomer niet al te stabiel met uitzondering van een week tropische temperaturen en een aardige warme (zeg maar hete) nazomer.

Er zijn weer nieuwe ISV folders te verkrijgen in ons clubhuis. Mocht u wat folders mee willen nemen voor familie, vrienden of kennissen dan kan dat, graag zelfs. U vindt de folders op de tafel in de kantine onder het mededelingenbord.

Er is een eerste bijeenkomst geweest met patiëntenverenigingen en belangenorganisaties om te trachten onze krachten te bundelen om op deze manier gezamenlijk de zorgcentra, regionale kranten en het Groene Hart Ziekenhuis op de hoogte te brengen en te houden van onze gezamenlijke activiteiten.

Vooruitlopend hierop krijgen we bij FysioVisiq een digitale pagina, die onze ISV activiteiten toont op de informatieschermen daar. Iets wat ook in het Groene Hart Ziekenhuis hopelijk over niet al te lange tijd zal plaatsvinden.

In "van de leden voor de leden" een stukje uit de volkskrant over onze zwemster Barbara Monkel en een verslag van onze CVA sport en spel leden Arie Thijs en Theo over de vierdaagse fietstocht van Markelo. Verder een enquête om te achterhalen of ons blad wel gelezen wordt en door wie. Dan nog een nieuwe puzzel nr.6 waarvan we dit kwartaal hopelijk wel wat meer oplossingen binnen mogen krijgen. En natuurlijk de recepten rubriek.

Het zou heel fijn zijn als we voor het laatste clubblad van het jaar, "Kontakt december" van alle sportsecties kopij ontvangen. Gewoon een stukje hoe het afgelopen jaar gegaan is met eventueel een vooruitblik voor het komende jaar.

De inzenders van kopij worden vriendelijk bedankt voor hun inspanningen en wij wensen u veel leesplezier.

De redactie

Van het bestuur

ISV wat willen we ermee ?

Wegens ziekte is de bijeenkomst op 9 juni waarin de deelnemers van het eerste uur waren uitgenodigd niet doorgegaan.

We hebben een nieuwe datum geprikt en wel donderdag 29 september.

Staat nog steeds:

- Hoe ziet ISV eruit over 5 jaar?
- Wat moeten we daarvoor doen?
- Wat hebben we daar voor nodig?
- Wat moeten we koesteren?

We gaan proberen een actiecomité samen te stellen bestaande uit 5 leden en vrijwilligers en er zal daar worden besproken wat het comité inhoudt en wat de taken zijn.

Het actiecomité wordt gevormd door 5 leden.

- 1- Voorzitter en coördinator interne organisatie
- 2- Coördinator nieuwe leden/ledenbehoud
- 3- Coördinator kader
- 4- Coördinator accommodatie
- 5- Coördinator communicatie

Wordt vervolgd.

Bent u geïnteresseerd en wilt u ook wat doen voor uw vereniging? Laat het ons weten via ledenadministratie@isvgouda.nl of info@isvgouda.nl.

De redactie

Stagiaire

SPORT.GOUDA heeft ons een stagiaire bezorgd voor de periode 5 september 2016 tot 12 juni 2017. Behalve bij het zwemmen zal ze regelmatig te zien zijn bij onze zaal activiteiten en ook zitting nemen in ons op te richten actiecomité. Ze stelt zich even voor;

Mijn naam is Laura Berkouwer, ben 20 jaar en doe de opleiding sport- en bewegingseducatie. Ik word opgeleid om mensen in beweging te zetten en SPORT.GOUDA en ISV staat ook in het teken van bewegen.

Op school wordt mij geleerd om mensen in beweging te zetten op hun eigen niveau en te differentiëren als dat moet. Tijdens mijn 3^{de} jaars stage moet ik organiseren en uitvoerende taken hebben. Dit mogen tijdelijke projecten zijn of een lang project.

De stage zal lopen van 5 september 2016 tot 12 juni 2017. Op maandag en dinsdag zijn er lesuren ingepland op school. De woensdag, donderdag en vrijdag zijn vrijgehouden om 16 uur per week stage te lopen. De uren door het stagebedrijf zelf worden verdeeld over de 3 vrije dagen. In totaal zal er 600 uur stage gelopen moeten worden.

Zwemmen

Ook het zwemmen is weer begonnen en het was gelijk druk de eerste keer na de zomerstop. 14 jeugdzwimmers waren er het eerste uur. Het tweede volwassenen uur begon wat bescheiden maar was de tweede zaterdag al wat beter bezet.

Wat het aquajoggen betreft, we gaan de lijn die er voor de "serieuze" baantjestrekkers al ligt, wat meer naar het midden van het bad verleggen en in het ontstane vak onze oefeningen doen. De overige zwimmers ondervinden dan aan de andere kant van de lijn, geen last van de aquajoggers en kunnen makkelijker de liften bereiken als men uit het water wil.

Een goed gezamenlijk initiatief van onze vrijwilligers en zwimmers.

Op de tweede zaterdag werden we verrast door nog een lid van de CVA sport en spel groep die de stoute schoenen (of zwemvliezen) had aangetrokken en mee kwam zwemmen. Zo hebben we nu zeven CVA sport en spel leden ook aan het zwemmen. En als we het er toch over hebben, zes zwemleden die ook de ontspanningsavonden komen bezoeken. Dat mag u trouwens ook doen.

Vindt u het ook fijn om te zwemmen? U betaalt als ISV lid, als tweede sport keuze zwemmen, slechts € 40 per jaar extra.

De redactie



Zaterdag 22 oktober
09u00 - 10u30

Zaterdag 22 oktober is er geen zwemmen.
In plaats daarvan organiseren we in de sporthal
van ISV Gouda de 1e editie **Sport & Spel!**

Laat je even weten of je erbij bent?!
femke@caluway.nl
06-22625813

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



Op 22 oktober is zoals u kunt lezen op de flyer geen zwemmen (op 15 oktober ook niet gezien de herfst vakantie). Onze vrijwilligers hebben op 22 oktober een sport en spel ochtend georganiseerd in onze ISV sporthal, voor onze jeugdzwemmers waarbij u van harte welkom bent. Laat u het Femke even weten als u komt met uw kind(eren)? Tel. 06-22625813

Jeugdledenstop Zwemmen

Momenteel hebben we een jeugdledenstop voor onze zwemmers in het eerste uur. We hebben nu een maximum van 15 kinderen en gezien de ruimte in het bad en het aantal vrijwilligers is dit het maximale wat we aankunnen. Er staan nu 6 jeugdleden op de wachtlijst.

Badminton



Warming up



Jawel, eindelijk gestart na de zomerstop op woensdag 7 september met badminton. We starten de avonden van 19:00 tot 21:00 uur en zien wel afhankelijk van het aantal deelnemers of we in de toekomst dit uitbreiden. Het badminton staat onder leiding van Jacqueline de Rooij.

U kunt zich ook aanmelden voor badminton, zie daarvoor het aanmeldformulier op de laatste pagina van dit blad of via onze website www.isvgouda.nl.

De redactie

Rolstoel- en Rollatordansen

Al enige jaren wordt er in onze ISV accommodatie aan rolstoeldansen gedaan. Dit onder leiding van onze gediplomeerde instructrice Margriet de Lange.

Rollatordansen in Nederland wint terrein, voor Margriet een reden om ook hier gehoor aan te geven en een cursus te volgen voor gediplomeerd rollatordansinstructrice.

Na aanmelding bent u op maandagmiddag vanaf 14:30 uur welkom om kennis te maken met rollatordansen.

Nagekomen bericht; Helaas is onze instructrice Margriet getroffen door een vervelende blessure aan haar hand. Dit betekent dat ze zeker 8 weken lang geen les kan geven en is het rolstoeldansen op de zaterdagochtend voorlopig opgeschort.

Wij wensen Margriet sterkte en hopen dat ze snel zal herstellen.

De redactie

CVA-groep



Eerst nog even buiten zitten met het mooie weer.



Het was opnieuw erg gezellig in restaurant "Bregje" in Haastrecht. Net als vorig jaar hebben we hier het ingaan van de zomerstop gevierd na een jaar van ploeteren onder het strenge regime van onze kanjers Wilma en Sandra. Nou het viel dus wel mee met dat strenge regime, met een lach en een traan, vooral een lach en het gezellige samenzijn na de les met een kopje koffie, thee en vaak een traktatie erbij kunnen we terugkijken op een prima seizoen. Inmiddels zijn we voorzichtig gestart met seizoen 2016-2017 en komen onze stijve spieren weer langzaam los.

Wilt u ook de verrichtingen van de CVA sport en spel groep eens gadeslaan en een keer meedoen? Dat kan elke dinsdag van 18:00 tot 19:00 uur.

Stephan

Tafeltennis**NTTB Najaarscompetitie Tafeltennis ISV****ISV Gouda 1 Duo**

dinsdag	13-sep-16	20:00	DFC 4	ISV Gouda 1
vrijdag	23-sep-16	20:00	ISV Gouda 1	NTTC 1
maandag	26-sep-16	20:00	Twenty-one Up 3	ISV Gouda 1
vrijdag	7-okt-16	20:00	ISV Gouda 1	Taveba 4
maandag	10-okt-16	20:15	TOGB 3	ISV Gouda 1
vrijdag	28-okt-16	20:00	ISV Gouda 1	DFC 4
donderdag	3-nov-16	20:00	NTTC 1	ISV Gouda 1
vrijdag	11-nov-16	20:00	ISV Gouda 1	Twenty-one Up 3
maandag	21-nov-16	20:00	Taveba 4	ISV Gouda 1
vrijdag	2-dec-16	20:00	ISV Gouda 1	TOGB 3

ISV Gouda 2 Duo

woensdag	14-sep-16	20:00	Dordrecht 14	ISV Gouda 2
vrijdag	23-sep-16	20:00	ISV Gouda 2	??
vrijdag	30-sep-16	20:15	Bernisse '80 2	ISV Gouda 2
vrijdag	7-okt-16	20:00	ISV Gouda 2	Vriendenschaar 10
vrijdag	14-okt-16	20:15	Scyedam 9	ISV Gouda 2
vrijdag	28-okt-16	20:00	ISV Gouda 2	Dordrecht 14
vrijdag	11-nov-16	20:00	ISV Gouda 2	Bernisse '80 2
dinsdag	22-nov-16	20:00	Vriendenschaar 10	ISV Gouda 2
vrijdag	2-dec-16	20:00	ISV Gouda 2	Scyedam 9

ISV Gouda 1

maandag	12-sep-16	20:00	ISV Gouda 1	TOP 6
donderdag	22-sep-16	20:00	Reeuwijk 5	ISV Gouda 1
maandag	26-sep-16	20:00	ISV Gouda 1	Kwiek 5
maandag	3-okt-16	20:00	ISV Gouda 1	Smash KC 3
vrijdag	14-okt-16	20:00	Vriendenschaar 11	ISV Gouda 1
maandag	24-okt-16	20:00	TOP 6	ISV Gouda 1
maandag	31-okt-16	20:00	ISV Gouda 1	Reeuwijk 5
donderdag	10-nov-16	20:00	Kwiek 5	ISV Gouda 1

vrijdag	25-nov-16	20:00	Smash KC 3	ISV Gouda 1
maandag	28-nov-16	20:00	ISV Gouda 1	Vriendenschaar 11

ISV Gouda 2

maandag	12-sep-16	20:00	ISV Gouda 2	TTVN Nieuwkoop 2
maandag	19-sep-16	20:00	Ijsselvogels 2	ISV Gouda 2
maandag	26-sep-16	20:00	ISV Gouda 2	Alexandria '66 15
maandag	3-okt-16	20:00	ISV Gouda 2	Kwiek 4
vrijdag	14-okt-16	20:00	TOP 7	ISV Gouda 2
vrijdag	28-okt-16	20:00	TTVN Nieuwkoop 2	ISV Gouda 2
maandag	31-okt-16	20:00	ISV Gouda 2	Ijsselvogels 2
dinsdag	8-nov-16	20:00	Alexandria '66 15	ISV Gouda 2
maandag	21-nov-16	20:00	Kwiek 4	ISV Gouda 2
maandag	28-nov-16	20:00	ISV Gouda 2	TOP 7

ISV Gouda 3

maandag	12-sep-16	20:00	ISV Gouda 3	??
dinsdag	20-sep-16	20:00	Alexandria '66 17	ISV Gouda 3
maandag	26-sep-16	20:00	ISV Gouda 3	Vriendenschaar 13
maandag	3-okt-16	20:00	ISV Gouda 3	Vriendenschaar 12
donderdag	13-okt-16	20:00	Reeuwijk 6	ISV Gouda 3
maandag	31-okt-16	20:00	ISV Gouda 3	Alexandria '66 17
dinsdag	8-nov-16	20:00	Vriendenschaar 13	ISV Gouda 3
dinsdag	22-nov-16	20:00	Vriendenschaar 12	ISV Gouda 3
maandag	28-nov-16	20:00	ISV Gouda 3	Reeuwijk 6

Yoga interesse?



Radiance Energy Healing
Passie voor welzijn

Gouda

Al een aantal maanden zijn wij op **donderdag van 16:00 tot 17:00 uur** yoga aan het beoefenen in onze ISV accommodatie.

Wilt u ook een les bijwonen dan bent u welkom. Bevalt het, dan kunt u meedoen met een cursus van 3 maanden. De kosten voor deze periode zijn € 50,00 per persoon. (Zie ook het artikel van Carolien hierna.)

Radiance Energy Healing wil laagdrempelige en betaalbare Yoga voor u gaan organiseren in de ISV sportzaal. Yoga is echt goed voor iedereen en niet afhankelijk van leeftijd, lenigheid en/of mobiliteit.

Als gediplomeerde en ervaren yogadocente geef ik zelfs les aan ouderen die alleen oefeningen zittend in een stoel kunnen doen. Het gaat niet om het fysieke maar om de juiste ademhaling. Yoga is veel meer dan alleen fysieke rek en strek oefeningen. Yoga is geen competitiesport. Wel is Yoga een filosofie en levenswijze die ons helpt in ieder aspect van ons leven. Dit wordt met name teweeg gebracht door juist ademen, iets waaraan in de Yogalessen veel aandacht zal worden besteed.

Wilt u ook lekker bezig zijn? Vindt u het fijn om te relaxen? Wilt u zich beter in uw vel en hoofd voelen? De lessen gaan 50 Euro per 3 maanden kosten. Carolien Tuijthof is te bereiken op: 0687442078 of kijk op de website voor meer informatie: www.radianceenergyhealing.nl

U kunt zich opgeven via mailadres: info@isvgouda.nl of per telefoon 0182581956.

Met vriendelijke groet,

Carolien Tuijthof

Ontspanning

Klaverjassen en sjoelen?

Bij ISV Gouda & Omstreken kan dat iedere vrijdag om de 14 dagen. ISV, de vereniging voor aangepast sporten, biedt de leden naast badminton, rolstoeldansen, tafeltennis, zwemmen, yoga en een bewegingsgroep voor CVA patiënten, ook ontspanningsavonden aan.

Deze avonden zijn ook voor niet-leden toegankelijk. Het inschrijfgeld voor een avond bedraagt € 2,00 inclusief hapjes. De barprijzen zijn zeer redelijk. Ons gezellige clubhuis is te vinden op de:

Ridder van Catsweg 358 (t.o. 693 voor navigatie)
2804 RS Gouda

Aan alle deelnemers aan de klaverjas- en sjoelcompetitie van

'Gezelligheid is troef'

De tweewekelijkse vrijdagse speelrondes voor de competitie 2016-2017 vallen op de volgende data:

2016:

9 en 23 september
7 en 21 oktober
4 en 18 november
2 en 16 december

2017:

6 en 20 januari
3 en 17 februari
3, 17 en 31 maart
14 en 28 april
12 en 26 mei

Slotavond: 9 juni

De data voor dit seizoen vallen rondom de kerstdagen en de jaarwisseling niet zo gunstig. Dit betekent dus dat we dan 30 december zullen overslaan, maar wel direct de week daarna op 6 januari weer beginnen.

Tot ziens

Leny en Martin

Facebook

Het is u vast opgevallen! Op onze website www.isvgouda.nl onderaan de startpagina vindt u het  Facebook logo. Door hier op 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 leden voor de leden

Na 10 weken coma het leven weer oppakken

Ex-comapatiënte Barbara Monkel

Na tien weken in coma wacht de patiënt een leven als kasplantje, was de vrees. Maar Barbara Monkel leerde alles helemaal opnieuw. 'Mensen merken niets aan me.'

Van de laatste avond van haar vorige leven herinnert Barbara Monkel (38) zich vrijwel niets. Uit de verhalen van familie en vrienden weet ze dat het de eerste oud en nieuw was die ze niet bij haar ouders vierde, maar met haar nieuwe vriend.

Ze was 22 en haar leven verliep volgens plan. Ze woonde net op zichzelf, zoals ze zich had voorgenoemen. Ze had de baan in een kinderdagverblijf die ze wilde. Ze had haar rijbewijs en een eigen auto. Sinds een paar maanden had ze ook een vriend.

Oudejaarsavond 2000 vierde ze met hem en zijn vrienden. Na 24.00 uur gingen ze de straat op om naar het vuurwerk kijken. Thuis deden ze dat nooit.

Van de verhalen weet ze dat er een vuurwerkbom werd aangestoken, dat ze delen daarvan tegen haar hoofd kreeg en dat ze die nacht nog op de intensive care van het UMC Utrecht belandde. Ze zou er tien weken lang in coma liggen.

De nieuwe Barbara

Ze is niet het kasplantje waar de dokters destijds voor vreesden. Van de verhalen weet ze dat er een vuurwerkbom werd aangestoken, dat ze delen daarvan tegen haar hoofd kreeg en dat ze die nacht nog op de intensive care van het UMC Utrecht belandde. Ze zou er tien weken lang in

coma liggen.

De nieuwe Barbara zit zestien jaar later glimlachend op de grijze tweezitsbank in haar eigen appartement in Gouda. Ze is niet het kasplantje waar de dokters destijds voor vreesden, de patiënt die, als ze al zou ontwaken, voortaan zwaar lichamelijk en geestelijk gehandicapt door het leven zou gaan. Ze heeft aan haar coma een lichte verstandelijke beperking over gehouden, maar verder is ze gezond en woont ze zelfstandig zonder hulp.

Barbara is een van de 34 voormalig comapatiënten die wetenschappers van het Radboud UMC onderzochten. Allemaal verkeerden ze op jonge leeftijd langdurig in een bewusteloze toestand en deden mee aan een intensief revalidatieprogramma in het Tilburgse revalidatiecentrum Leijpark. Als mensen me net leren kennen geloven ze niet dat ik dit heb meegemaakt. Uit het onderzoek blijkt dat, tegen de verwachtingen van veel artsen en ouders in, een deel van de jongeren inmiddels goed is hersteld en in staat is zelfstandig te leven.

Het verhaal van Barbara is een wonder, vinden veel mensen die het horen. 'Als mensen me net leren kennen geloven ze niet dat ik dit heb meegemaakt', zegt Barbara. 'Ze merken niets aan me.'

Zelf ziet ze het als een tweede geboorte. Je hebt de oude Barbara, die 22 jaar leefde en een ongeluk kreeg. Daarna is de nieuwe Barbara geboren, die zich flarden herinnert van haar leven van voor het ongeluk. Die alles opnieuw moest leren: lopen, praten, zindelijk worden.

Kunstmatige coma

Ze zag er verschrikkelijk uit zegt moeder Jeanne. De eerste periode na haar ongeluk verbleef Barbara in het Academisch Ziekenhuis Utrecht. Haar hoofd was opgezwollen en haar gehemelte gespleten. 'Ze zag er verschrikkelijk uit', zegt moeder Jeanne Monkel (69) die naast Barbara op de bank zit. 'Haar hoofd zat vol buisjes, ze was een deel van haar tanden kwijt door de klap.'

Om de druk van haar hersenen te halen, brachten artsen Barbara na het ongeluk in een kunstmatig coma. 'Maar daar ontwaakte ze niet meer uit. We hoopten de eerste tijd nog dat ze op 17 januari, haar verjaardag, weer bij bewustzijn zou zijn.'

Dat gebeurde niet. Toen Barbara de weken daarna ook niet bijkwam, werden Jeanne en haar man steeds vaker in de kamer van de behandelend arts ontboden. 'Het zag er somber uit. Als ze al bij zou komen, zou ze waarschijnlijk zwaar gehandicapt zijn en nooit meer voor zichzelf kunnen zorgen.'

Toen Jeanne hoorde van een speciaal behandelprogramma in Tilburg voor mensen die door ernstig hersenletsel langdurig bewusteloos waren, belde ze meteen op of er een plek was voor haar dochter.

Dat was er, Barbara kon in maart in revalidatiecentrum Leijpark terecht. 'We moesten zoveel mogelijk prikkels meenemen die herinnerden aan haar oude leven', zegt Jeanne. 'Haar favoriete geurtje. De muziek die ze luisterde. We hingen de muren vol Anne Geddes posters met van die baby's in bloemen, daar was ze gek op.'

Langzaam maar zeker begon Barbara te reageren. Het ontwaken ging geleidelijk, niet te vergelijken met films waarin een comapatiënt plotseling zijn ogen openslaat en alles weer weet.

Herstel

Ik weet nog hoe ik heb leren fietsen, op een driewieler door de stad Barbara

'Ze was als een baby', zegt haar moeder. 'Je zag dat ze dingen in zich opnam, maar ze kon helemaal niets.' Onder een strikt regime van fysiotherapie, logopedie en ergotherapie, leerde ze opnieuw de basale vaardigheden.

Het herstel ging wonderbaarlijk snel, en na een paar maanden kon ze door naar een ander revalidatiecentrum, in Utrecht. Wat volgde was haar jeugd in een snelkookpan: ze leerde opnieuw lezen, schrijven en voor zichzelf zorgen. Barbara's eerste herinneringen van na het ongeluk zijn uit die tijd. 'Ik weet nog hoe ik heb leren fietsen, op een driewieler door de stad.'

Sommige vaardigheden pakte ze moeiteloos op. 'Ik heb jarenlang klarinet gespeeld in de harmonie in Gouda. Dat ging me makkelijk af.' Andere zaken, zoals lezen en schrijven, kostten meer moeite.

Na een paar maanden mocht Barbara in de weekenden terug naar haar ouders en uiteindelijk hoefde ze alleen nog overdag naar therapie. Twee jaar na het ongeluk kon ze drie dagen per week als vrijwilliger helpen bij een kinderdagverblijf. Weer een jaar later waren al haar behandelingen afgerond en ging ze opnieuw uit huis.

Inmiddels leeft ze bijna haar oude leven. Ze heeft een eigen huis en een vriend (een ander, dat wel). Ze heeft een auto, een automaat. 'Een schakelauto gaat niet meer, dat is te ingewikkeld.'

Ik ben opnieuw begonnen en ik ben blij met wie ik ben.

Barbara

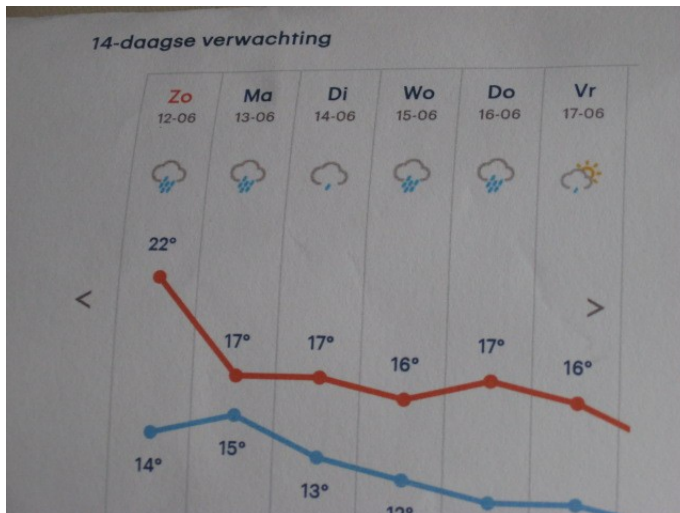
Vanwege haar lichte verstandelijke beperking, die zich vooral uit in haar haperende kortetermijngeheugen, kan ze niet meer werken. Wel staat ze als vrijwilliger nog altijd drie dagen per week in een kinderdagverblijf.

'Voor mijn moeder is het wel eens moeilijk dat ik niet meer dezelfde Barbara ben als vroeger', zegt ze. 'Voor mij is dat anders: ik ben opnieuw begonnen en ik ben blij met wie ik ben.'



Barbara (rechts) en moeder Jeanne. (Barbara zwemt al 12 jaar bij ISV.) Volkskrant augustus 2016

DE FIETSVIERDAAGSE VAN MARKELO VAN 14 JUNI TOT EN MET 17 JUNI



Ten eerste: De afstand was meer dan de 45 km zoals van tevoren op de routebeschrijving stond maar wij moesten iedere dag 3 km meer fietsen.

Ten tweede: we hebben we 4 dagen goed weer besteld maar alleen de donderdag was zonnig en de andere dagen moesten we elke keer voor de buien schuilen.

Genoeg over de slechte dingen, dus we hadden een goed verblijf, goed eten en natuurlijk goede wijn! en een mooie omgeving om te fietsen.

De eerste dag ging het naar Holten, Nieuw Heeten en Okkebroek, regenachtige dag met een stempelpost met een verwarmd terras die ons beschermde voor de regen.

De tweede dag was het alweer regenachtig, eerst moesten we een halfuur schuilen bij een boer, toen langs de schipbeek (hele kleine fietspad) toen kwamen wij bij een versperring, mijn fiets er wel overheen maar Theo kon blijven zitten terwijl de fiets en Theo met 3 man over het hekje getild werd. Toen we dachten dat we het helemaal gehad hadden moesten we een zandpad (zeg maar een modderzandpad) rijden, waardoor de accu van Theo's fiets ook een hele boel moest doen en daardoor hebben we een beetje gesmokkeld.

De langste zandpaden aan het einde hebben we niet gedaan en zijn zo naar "Het Wapen van Markelo" gereden.

Dat was niet helemaal de bedoeling van de vrouwen die ongerust waren en zij hebben de mannen met een hulpauto er op gestuurd, gelukkig kwam het allemaal goed.

De derde (zonnige) dag kwamen we in Diepenheim, Neede, Lochuizen en Rietmolen (2 onbekende namen van de dorpjes) maar het geeft een indruk 3 buizerds of zoiets, 3 kastelen, 1 watermolen, 1 kar met 2 paarden en 1 man (die laatste zat op de bok).

En een nauw weggetje waar we niet door kwamen, tenslotte kwamen weer hulpvaardige medefietsers die onze fietsen er overheen tilden.

De vrijdag reed Theo zijn vrouw mee, een stuk jonger dan wij dus toen op 15 km waren met een stempelpost was haar idee om verder te fietsen met 45 km in plaats 30 km. Goed gedacht want de korte route was gewoon dezelfde weg terug gegaan. Bovendien van Rijssen naar Holten langs de autoweg was makkelijker dan de beschrijving met een langere weg en heuvelachtig en bovendien toen wij in Holten waren, (stempelpost) ging het toch regenen!!! Daarna was het droog en we kwamen moe maar voldaan bij het eindpunt aan.

| Arie Thijs de Rek en Theo Liefkaart



De bikkels

Geef de pen door

Vervolg Karin de Gruijl van de CVA sport en spel groep.

Na 3 weken ziekenhuis in 2001. Iedere dag kwam er een meneer bij ons douchen en naar de WC. Dit deed hij zonder iets te zeggen.

Hierover ga je als medepatiënt over praten en ga je onder elkaar zitten wachten totdat deze mijnheer 1 keer goedemorgen zegt.

Het werd echt van een mug een hele grote olifant.

Na 3 weken heb ik deze meneer naar mij toegeroepen en hem heel brutaal gevraagd waarom hij niets tegen ons zei en dat we dit met ons allen zeer onbeleefd vonden. Voor het eerst begon hij te praten;

Ik lig al 3 weken aan de overkant van de gang in een kamer apart, alle uitslagen van mijn onderzoek zijn nu vandaag binnen. Ik heb een hersentumor en longkanker in een ver gevorderd stadium, uitbehandeld en maximaal nog 3 maanden te leven. Morgen mag ik naar huis.

Inderdaad heb ik hem de volgende dag naar huis zien gaan, met een supergrote bos bloemen samen met zijn zus.

Dat gezicht van die mijnheer vergeet ik nooit meer, superblij dat hij naar huis mocht om daar dood te gaan met een big smile van oor tot oor.

Dit was voor mij de grootste ommezwaai in mijn leven. Mijn gedachten waren toen: "ik lig hier voor mezelf heel zielig te zijn, terwijl deze mijnheer loopt te lachen". Ik ben toen rechtop gaan zitten en heb tegen mezelf gezegd, "nu is het klaar met zielig doen, ik ga op wereldreis".

Ik heb toen in mijn hoofd 30 geraniums neergezet en met revalidatie stuk voor stuk weggegooid.

En wat dat reizen betreft, van 20 minuten Scheveningen naar Londen, Turkije, Thailand, Egypte, Brazilië en Indonesië. IK heb alle labels van Schiphol aan mijn rolstoel laten hangen, zit zelfs nog een label van Londen aan mij rolstoel. Dit is absoluut niet om tegenover de wereld te laten zien, maar puur voor mij zelf.

En deze meneer vergeet ik nooit meer en heeft een speciaal plekje in mij hart.

Karin de Gruijl

De pen geef ik door aan Stephan Graalman.

Recepten

Beste sportvrienden,

Hierbij de rubriek "Recepten". Mede veroorzaakt door de lekkere baksels van Ellen uit Kontakt van december 2015 willen we deze recepten rubriek toevoegen aan dit blad. Van de dames Ellen Roodzand en Anja Stolwijk kreeg de redactie een aantal heerlijke recepten toegestuurd. Het is de bedoeling, om als u een lekker recept hebt, dit door te geven 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.

Hoewel we het herfstgevoel nog even hebben uitgesteld vanwege het mooie nazomerweer, deze keer een herfstsalade en een heerlijke Monte Cristo Sandwich van Anja Stolwijk en een pittige Mangosalsa van Ellen.

Rijkelijk gevulde Herfst-Salade met Tofu (of kip) (3 pers)

Voor de croutons:

- 2 sneetjes bruinbrood
- eetlepel grof zout
- eetlepel olijfolie

voor de salade:

- half krop ijsbergsla
- halve komkommer
- half bakje champignons
- bakje pittige tofu (AH)
- 1 hardgekookt ei
- 1 zakje pittige rauwkost (AH)
- dressing naar keuze

Snij de sneetjes brood in kleine stukjes en vermeng met zout en olijfolie, laat dit even staan. Snij de sla, champignons en komkommer in kleine stukjes. Verwarm de oven alvast voor op 175 graden en kook het ei.

Vermeng de sla, komkommer en rauwkost in een grote slakom. Maak de sla aan met dressing naar keuze. Als de oven op temperatuur is bak dan de croutons ong. 10 minuten tot ze knapperig zijn, laat ze dan afkoelen. Bak ondertussen de tofu samen met de champignons in een koekenpan (champignons kun je evt. vervangen door spek). Snij dan het ei in kleine stukjes en voeg toe aan de sla. Verdeel nu de sla over 3 borden en maak af met de croutons, de tofu en de champignons. En smullen maar!

Serveertips: Geroosterd brood met aioli of stokbrood met kruidenboter.

Niet vegetarisch: vervang de tof u door kipfiletstukjes

Monte Cristo sandwich

Briochebrood

- 355 g bloem
- 1 mespuntje zout
- 50 ml melk
- 1 zakje gedroogde gist
- 20 g suiker
- 4 eieren
- 235 g roomboter

Monte Cristo sandwich

- 2 el mayonaise
- 2 el mosterd
- 200 g Emmentaler in plakken
- 200 g ham in plakken
- 100 ml melk
- 150 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- 1 ei
- 1 mespuntje zout
- 1 el poedersuiker
- roomboter
- 4 el aardbeienjam

Extra nodig:

- cakeblik
- boter om in te vetten
- plasticfolie
- 1 eidooier en een scheutje room
- poedersuiker om te bestuiven

Briochebrood

Meng de bloem en het zout met elkaar.

Verwarm de melk tot het lauwwarm is, los de gist erin op en voeg de suiker toe.

Meng de bloem met het melkmengsel.

Meng de eieren er één voor één door en meng vervolgens de boter erdoor.

Meng door tot een soepel deeg. Verdeel het beslag over het cakeblik. Dek het

cakeblik losjes af met een met olie ingesmeerd vel plasticfolie en laat circa 2 uur rijzen op kamertemperatuur.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bestrijk het brood met het eidooiermengsel. Bak het brood in de oven in circa 45 minuten goudbruin en gaar. Laat afkoelen en haal het brood uit de vorm.

Monte Cristo sandwich

Snijd het briochebrood in 8 plakken.

Meng de mayonaise met de mosterd. Bestrijk de helft van de broodplakken royaal met het mayonaise-mosterdmengsel.

Beleg de andere broodplakken met de Emmentaler en de ham.

Schep er nog een lepel mosterdmayonaise op. Leg de broodplakken op elkaar.

Roer de melk los met de bloem en het bakpoeder.

Voeg het ei, zout en de poedersuiker toe en meng tot en beslag. Bestrijk de buitenkanten van de boterhammen met het beslag. Verhit een klontje boter in een de koekenpan en bak de sandwich om en om in circa 6 minuten op zacht vuur goudbruin en gaar.

Halveer de sandwich diagonaal en bestuif met poedersuiker. Serveer met de aardbeienjam.

Tip:

Geen zin om zelf briochebrood te maken: kant en klaar kopen of (bruin) casinobrood gebruiken. Je zou het ook kunnen proberen met lekker grof ambachtelijk volkorenbrood.

Mangosalsa

Pittige mangosalsa met rode ui

Snipper 1 rode ui en meng met 3 eetlepels wittewijnazijn. Laat circa 5 minuten marineren. Schil ondertussen 1 mango en snijd in blokjes van een ½ bij ½ cm. Snijd 1 rode peper fijn (naar wens al dan niet met zaadjes) en voeg met 2 eetlepels fijngehakte biologische koriander toe aan de gemarineerde ui. Breng op smaak met zout en peper. Lekker bij gegrild gevogelte.



Heerlijk bij een bbq, bij een biefstukspies of beetje Oosters gekruide kipspiesjes. (Heel makkelijk te maken en wij vonden het een succes.)

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.



Van de PR groep

Evaluatie ISV clubblad 'Kontakt'

Met veel liefde en aandacht wordt zo'n 4 x per jaar het blad 'Kontakt' gemaakt. Het doel van het blad is om informatie te geven over activiteiten, nieuwe leden, over belangrijke zaken die spelen binnen ISV en iets te delen vanuit het bestuur.

Wij willen graag weten wat u/jij van het blad vindt. Dat kun je hieronder aangeven. Alvast bedankt voor het invullen!

Stephan Graalman en Anja van der Stok

1. Hoeveel van de vier bladen lees je?

0 1 0 2 0 3 0 4 0 geen

2. Wat is voor u/jou de waarde van het blad? _____

3. Wat vind je het leukste onderdeel?

☐ Voorwoord

☐ Van de redactie

☐ Recepten

☐ Zwemmen

☐ Ledenadministratie

☐ Badminton

☐ Rolstoel- rollatordansen

☐ CVA groep

☐ Geef de pen door

☐ Van het bestuur

☐ Van de PR groep

☐ Wij feliciteren ...

☐ Puzzel

☐ Nawoord

☐ Tafeltennis

☐ Ontspanning

4. Wat mis je in het blad? _____

5. Zou je zelf mee willen werken aan het blad: ja/nee

(bij ja, naam: _____)

6. Andere opmerkingen:

Zou je/u dit nog willen invullen:

Man / Vrouw

Leeftijd: ____ jaar

Wilt u deze evaluatie afgeven aan uw sportleider of digitaal versturen naar:

ledenadministratie@isvgouda.nl of info@isvgouda.nl ?

Agenda



DONDERDAG 29 SEPTEMBER

16:00 - 17:00 YOGA

o.l.v. Carolien Tuijthof

ZATERDAG 1 OKTOBER



09:15 - 10:15 - Zwemmen jeugd

10:15 - 11:15 - Zwemmen senioren

o.l.v. Team FysioVisiq.



MAANDAG 3 OKTOBER

20:00 - 23:00 - Tafeltennis (training en NTTB competitie)

Gastheer: Lex Lakerveld



DINSdag 4 OKTOBER

18:00 - 19:00 uur CVA (sport en spel)

o.l.v. Sandra Rutjens-Huibers en Wilma Aantjes-Steenbergen



WOENSDAG 5 OKTOBER

09:00 - 11:00 - Tafeltennis 50+

Gastheer: Piet den Brok



WOENSDAG 5 OKTOBER

19.00 - 22.30 - Badminton (Training)

o.l.v. Jacqueline de Rooij

ISV

DONDERDAG 6 OKTOBER

16:00 - 17:00 YOGA

o.l.v. Carolien Tuijthof



VRIJDAG 7 OKTOBER

20:00 - 23:30 - Klaverjassen en sjoelen

Gastvrouw/heer: Mara van Grieken



VRIJDAG 7 OKTOBER

20:00 - 23:00 - Tafeltennis (training en NTTB competitie)

Gastvrouw: Mara van Grieken



ZATERDAG 8 OKTOBER

09:15 - 10:15 - Zwemmen jeugd

10:15 - 11:15 - Zwemmen senioren

o.l.v. Team FysioVisiq.



MAANDAG 10 OKTOBER

19:30 - 22:00 uur Tafeltennis (Training)

Gastheer: Lex Lakerveld



DINSDAG 11 OKTOBER

18:00 - 19:00 uur CVA (sport en spel)

o.l.v. Sandra Rutjens-Huibers en Wilma Aantjes-Steenbergen



WOENSDAG 12 OKTOBER

09:00 - 11:00 - Tafeltennis 50+

Gastheer: Piet den Brok



WOENSDAG 12 OKTOBER

19.00 - 21.00 - Badminton (Training)

o.l.v. Jacqueline de Rooij



DONDERDAG 13 OKTOBER

16:00 - 17:00 YOGA

o.l.v. Carolien Tuijthof

Voor de actuele agenda onze website www.isvgouda.nl/agenda .

Wij feliciteren

september

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

oktober

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

november

2-nov Mehmet Elis
8-nov Jolanda Marcus
12-nov Peter Veth
20-nov Dick Mos
22-nov Sandra de Klerk
26-nov Mizher Alhashimi

december

3-dec Karin de Gruyl
10-dec Bianca van Muiden
12-dec Daan Gibbon
13-dec Ikram Saoudi

Van harte gefeliciteerd en een fijne dag gewenst.

Ledenadministratie

De ISV basis contributie voor 2016 is:

Volwassenen	€ 122,50	Zwemtoeslag	€ 20,00
Jeugd	€ 97,00		
Extra sport	€ 20,00		
NTTB contributie	€ 58,07	*	

*- Verhoging door de NTTB (Nederlandse Tafeltennis Bond) vastgesteld voor 2016.

- Basiscontributie € 16,50 per jaar plus afdelingscontributie a €5,33 is € 21,83 per jaar
- Competitietoeslag € 21,00 1e halfjaar en € 22,00 2^e halfjaar plus afdelingscontributie competitie € 3,24 is € 46,24 per jaar.
- Samen is dat € 68,07 per jaar. Wij nemen daarvan €10,00 voor onze rekening.

! Wist u dat u naast uw vaste sport nog een tweede sport kunt doen voor maar 20 Euro? En dat het voor het zwemmen 40 Euro is per jaar? **!**

Nieuwe leden:

Zwemmen: Thijmen Hofman (jeugd)

Tafeltennis: Jan Oude Lenferink (recreatie)
Tom Uitterhaegen (recreatie)

Overleden: Ria van Gaalen (oud lid rolstoeldansen en tafeltennis)
Nelly Langerak (oud lid en vrijwilliger rolstoeldansen)

Puzzel 6

Oplossing van de puzzel 5 van juni 2016 was: **OPDRACHTEN**

De winnaar van puzzel 5 is geworden: mevrouw Anja Stolwijk. Van harte gefeliciteerd met uw barbon van 10 Euro.

SNOEVER HILP- VRAAGER	▼	INNERLUK BESEF IN OPRICH- TING	▼	UITGAANGS- PUNT	▼	LOFDICHT	▼	BOOM
▼		▼	3		9	LIDWOORD VEEO- WERKTUIG	▼	▼
VOLKSVER- ZEKERING BAZIGE VROUW	▼			BROER VAN KAIN APPEL	▼		4	
▼		PIJPER IN SPANIJE	▼	▼		WIFI DEN I FINDER		
WINTER- SPORTER		VLEKKEN- WATER INLICHTING	▼				▼	DOKTER
▼		▼			MUZIEK- STIJL	▼		▼
IN HET JAAR AFVAL VAN ORGAAN	▼				VOOR- ZETSFI	▼		5
▼			LARVE VAN DE LANG- FOOTMUG	▼	2			
AANSCHAF	▼				VERK- BINDING	▼		

Tip! Print alleen deze pagina uit om de puzzel te maken.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Plaats de letters van de genummerde vakjes in het rijtje onderaan de puzzel. Er ontstaat een woord. Geef dit woord, met uw naam door aan de redactie info@isvgouda.nl en u maakt kans op een prijs. Uit de juiste oplossingen wordt een winnaar getrokken. De prijswinnaar wordt bekend gemaakt in het volgende nummer van Kontakt. Veel succes.

Niet ISV leden en de redactie zijn uitgesloten van loting.

Nawoord

Pensioen

Vier jaar ben ik alweer met pensioen. Officieel zou ik per 1 februari 2012 – nog met de oude regeling – van mijn pensioen gaan genieten, maar heel verrassend mocht ik 6 maanden eerder stoppen om mijn inmiddels ingewerkte collega en vervanger de kans te geven om te laten zien dat hij ook daadwerkelijk ingewerkt was. Dus zes maanden prepensioen zeg maar. Voorwaarde was dat ik afstand zou doen van mijn vele opgebouwde vakantiedagen en telefonisch bereikbaar zou blijven in geval van calamiteiten. Een prima deal waarbij mijn salaris gewoon doorbetaald zou worden tot de officiële pensioendatum en ik de leaseauto, laptop en telefoon tot die tijd natuurlijk kon blijven gebruiken.

Die eerste “pensioen” dag was een vreemde gewaarwording, natuurlijk gewone tijd wakker, maar ik hoefde niet weg. Geen brood voor de lunch klaar te maken, niet in de auto te stappen om half acht en naar Dordrecht te rijden, helemaal niets. De ommekomst van meer dan veertig jaar werken naar niets meer “moeten” doen was begonnen en die dag, hoewel ik wel naar dat tijdstip had toegeleefd, was dus onverwachts aangebroken.

Een vakantiegevoel maakte zich de eerste weken van mij meester, ondanks het langzaam afnemende e-mail verkeer en de communicatie tussen mijn werkrelaties en collega's.

Ook werden de telefoontjes van mijn “ingewerkte” collega minder.

Bij de schaarse bezoeken dat ik nog even nodig was op het werk voelde ik het afstand nemen tot het bedrijf al groeien. De indeling van mijn kantoor was gewijzigd, het bureau was verplaatst en ingenomen door mijn vervanger. Allemaal signalen van verandering en afscheid.

Maar zoals dat met de gewone vakanties ook meestal het geval was, op een gegeven moment wilde ik wel weer wat gaan doen. Een vaste oppasdag voor mijn twee jongste kleinkinderen (zie nawoord Kontakt juni) brak de week en ook kwam er nu meer tijd om onze ISV vereniging, waar ik al 15 jaar zwom, te ondersteunen en mocht ik in het ISV bestuur plaatsnemen.

Langzamerhand kwam er weer wat structuur in mijn leven. De relatie met het werk kwam steeds meer op de achtergrond.

Op 1 februari was het zover, ik ging echt met pensioen en op 23 februari ontving ik mijn eerste AOW uitkering. Eind februari werd ik nog uitgenodigd voor een groot afscheidsfeest met diner en kreeg ik een mooie reis aangeboden naar Curaçao één van de plekken waar ik tijdens mijn werkzame leven nog niet geweest was. Laptop en telefoon mocht ik houden, en na mijn auto overgenomen te hebben was ik echt los van het bedrijf waar ik met veel plezier altijd gewerkt heb.

Nog 1 keer ben ik terug geweest voor een kop koffie en een praatje maar merkte al snel dat ondanks de gemeente gastvrijheid er eigenlijk geen tijd

was door de drukte op de zaak die alle aandacht opslokte. En zo gaan die dingen nu eenmaal er is een tijd van komen en gaan en andere mensen pakken de draad op en gaan verder.

Nu vier jaar later geniet ik van mijn vrijheid, mijn familie vrienden en kennissen waar ik nu zoveel tijd voor heb om daar alle aandacht aan te geven en van de positieve energie die dat ook weer teruggeeft.

Stephan

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)
- Rolstoel- en rollatordansen
- tafeltennis (aangesloten bij de NTTB)
- yoga
- zitvolleybal
- zwemmen

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

Bent u rolstoelgebonden 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, het geen 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.

Rolstoel- en rollatordansen



Al enige jaren wordt er in onze **ISV** accommodatie aan rolstoeldansen gedaan. Dit onder leiding van onze gediplomeerde instructrice Margriet de Lange. In deze groep kunnen verschillende dansen geleerd worden. Er wordt zowel duo (2 rolstoelen) als combi (rolstoel en staande danser) gedanst. Kind en volwassene, met en zonder rolstoel, kunnen zo kennismaken met deze sport.

Rollatordansen in Nederland wint terrein, voor Margriet een reden om ook hier gehoor aan te geven en een cursus te volgen voor gediplomeerd rollator dansinstructrice.

Na aanmelding bent u op maandagmiddag vanaf 14:30 uur welkom om kennis te maken met rollatordansen.

Bent u minder mobiel en gebonden aan een rolstoel dan kunt u op zaterdagochtend van 11:00 tot 13:00 uur kennismaken met rolstoeldansen. Voor beide activiteiten geldt dat u de eerste vier keer gratis mee mag doen om te kijken of het u bevalt, daarna bieden wij u een lidmaatschap aan.

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.

Yoga



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

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

Radiance Energy Healing organiseert laagdrempelige en betaalbare Yoga voor u in onze **ISV** accommodatie. Yoga is echt goed voor iedereen en niet afhankelijk van leeftijd, lenigheid en/of mobiliteit.

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

Yoga is veel meer dan alleen fysieke rek- en strekoefeningen. Yoga is geen competitiesport. Wel is yoga een filosofie en levenswijze die ons helpt in ieder aspect van ons leven. Dit wordt met name teweeg gebracht door juist ademen, iets waar in de yogalessen veel aandacht aan wordt besteed.

Wilt u ook lekker bezig zijn? Vindt u het fijn om te relaxen? Wilt u zich beter voelen? Elke donderdag middag van 16:00 tot 17:00 uur zijn wij te vinden in ons clubhuis.

Zwemmen



Op zaterdagochtend zwemmen we in het Groenhovenbad. Eerst een uur voor de kinderen, daarna een uur voor de volwassenen. Er is deskundige begeleiding en er zijn vrijwilligers die meehelpen. Bij de kinderen is er voor ieder kind een ouder of begeleider. Het behalen van een zwemdiploma of –certificaat is mogelijk. Het laatste kwartier is er vrij zwemmen en spelen. In het tweede uur zwemmen de volwassenen. Er zijn twee liften. De zwemmer kan, indien hier behoefte aan is, met de badrolstoel en lift in en uit het water komen.

Overige

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

Verhuur accommodatie

Stichting Klubhuis ISV, opgericht in 1992, draagt zorg voor de exploitatie van de sportaccommodatie (sportzaal en het clubhuis). Voor het onderhoud hebben wij vrijwilligers.

Als doelstelling heeft de stichting het ondersteunen van de gehandicaptensport in het algemeen en die van de ISV Gouda & Omstreken in het bijzonder. Dit doen wij door middel van de opbrengst van de verhuur en het verhuren van reclameborden in de sportzaal.

Nieuwsgierig geworden?

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

Bezoekadres/clubhuis: Ridder van Catsweg 358, (voor navigatie t.o. nr. 693)
2804RS Gouda, T 0182-537726
Postadres: postbus 669, 2800 AR Gouda

AANMELDINGSFORMULIER ISV

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

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

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

Aan welke tak(ken) van sport wilt u gaan deelnemen: Ik ben in bezit van:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Badminton wedstrijd / recreatie * | <input type="checkbox"/> IVA verklaring |
| <input type="checkbox"/> CVA sport en spel | <input type="checkbox"/> EHBO diploma |
| <input type="checkbox"/> Rolstoeldansen wedstrijd/ recreatie * | <input type="checkbox"/> Reanimatiediploma |
| <input type="checkbox"/> Tafeltennis wedstrijd. / recreatie * | |
| <input type="checkbox"/> 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
 Wilt u een pasfoto bijsluiten.

VervoersPuntGouda

VervoersPuntGouda rijdt elke werkdag van 9.00 tot 17.00 uur: goed en goedkoop vervoer in heel Gouda en omliggende plaatsen, op tijdsafpraak en van-deur-tot-deur, voor bewoners van 65+. Voor aanvragen vervoer is de Telefoon Centrale elke werkdag van 9 tot 17 uur bereikbaar op 06 514 33 031.

Stichting VervoersPuntGouda Website: www.vervoerspuntgouda.nl Telefoon Centrale: 06 514 33 031 Mail: contact@vervoerspuntgouda.nl © Augustus 2016. Wijzigingen voorbehouden. Zie onze website en/of abonneer u op onze digitale nieuwsbrief voor meer informatie over de vervoersvoorziening, wijkprojecten en wijkactiviteiten.

Mede (financieel) mogelijk gemaakt door stichting Wijkteam Plaswijck, Rabobank Gouwestreek, Gemeente Gouda

VervoersPuntGouda biedt goed en goedkoop vervoer van deur tot deur én op tijd in Gouda. Het is bedoeld voor Goudse inwoners van 65 jaar en ouder die (met een beetje hulp) zelfstandig kunnen in- en uitstappen.

Het is óók voor korte ritten zoals familiebezoek, een afspraak bij de huisarts, de kapper, of gewoon boodschappen doen. De chauffeur zal u op het afgesproken tijdstip ophalen en, als u dat wenst, op het afgesproken tijdstip weer thuisbrengen.

VervoersPuntGouda rijdt elke werkdag van 9.00 tot 17 uur.

VervoersPuntGouda rijdt óók op vaste dagen en tijden naar sociale activiteiten en populaire bestemmingen, zoals de Binnenstad en het Zwembad. Samen-uit, samen thuis staat voorop! Voor actuele informatie én reserveren, bel de Telefoon Centrale of zie onze website.

Er is meestal een begeleider aanwezig om te helpen. Een rollator meenemen is mogelijk. een rolstoel is niet mogelijk. Voor passagiers is een inzittendenverzekering afgesloten.

Een rit bestellen (liefst zo vroeg mogelijk reserveren) kan door te bellen naar de Telefoon Centrale, elke werkdag bereikbaar op 06 514 33 031.

Het tarief bedraagt € 3 per rit per persoon in Gouda. Een 10-strippenkaart kost € 25. Tarieven voor vervoer buiten Gouda en voor groepsvervoer zijn op aanvraag beschikbaar.

VervoersPuntGouda is een zelfstandige stichting, zonder winstoogmerk, opgezet en beheerd door vrijwilligers. Betrokken bewoners die óók willen meehelpen zijn welkom!