



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

41^e jaargang nr. 3, september 2023

Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten

ISV Gouda & Omstreken

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

Voorzitter	Fred van Setten (per 1 oktober 2023)	
Secretaris	Stephan Graalman	0182-581956
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953

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

ISV Commissie:

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

Contactpersonen sportsecties:**Telefoon:**

Badminton	Jozef Mataheru	06-41515191
CVA	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	06-83551744
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	Fred van Setten (per 1 oktober 2023)	
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

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 december nummer dient uiterlijk 20 december 2023 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
Uitleen hulpmiddelen	pag. 7
Roeien iets voor u?	pag. 8
Vrienden Loterij	pag. 8
Facebook	pag. 9
Van de sportsecties	pag. 9
Zwemmen	pag. 12
Tafeltennis	pag. 11
Badminton	pag. 12
CVA Sport en Spel	pag. 14
Stoelengym	pag. 15
Lichtpuntjes	pag. 17
Ontspanning	pag. 18
Gastgedicht	pag. 18
Van de leden voor de leden	pag. 19
Gehandicapten P	pag. 19
Recepten	pag. 19
Geef de pen door	pag. 20
Puzzel 32	pag. 20
Ledenadministratie	pag. 21
Wij feliciteren	pag. 21
Agenda	pag. 21
Nawoord	pag. 22
Wie we zijn en wat we doen	pag. 23
Aanmeldingsformulier	pag. 26

Voorwoord.

Nieuwe voorzitter.

1 oktober a.s. wordt Fred van Setten de nieuwe voorzitter van de ISV. Hij volgt Tjerk van Nieuwenborg op die de afgelopen 5 jaar deze rol heeft vervuld. We hebben Fred gevraagd zich alvast kort voor te stellen.

De redactie.



Ik ben Fred van Setten. Getrouwd, 2 kinderen, 3 kleinkinderen en ruim een jaar met pensioen. Dus veel vrije tijd? Die wordt al snel ingevuld zo heb ik gemerkt. Met o.a. mijn muziekstudio en de kleinkinderen. Maar ik zocht naar iets dat meer in het verlengde zou liggen van wat ik hiervoor gedaan heb. De periode voor mijn pensioen ben ik directeur geweest van de Ark in Gouda. Een kleinschalige leefgemeenschap van mensen met een verstandelijke beperking. Een bijzondere organisatie met als motto 'Verschillen Verrijken'. Waar je voor elkaar zorgt. Ik heb daar met heel veel plezier gewerkt.

Ik vind het fijn om met een groep mensen samen te werken om iets moois op te bouwen. En toen ik enige tijd geleden gevraagd werd of ik belangstelling had voor deze rol als voorzitter voelde dat meteen goed aan. Een bloeiende vereniging die met elkaar ervoor zorgt dat je fit kan blijven en kan sporten. Maar ook dat je gezellig met elkaar aan de slag bent. Of je nu deelnemer, trainer of vrijwilliger bent.

De komende maand wil ik bij elke activiteit die vanuit de ISV georganiseerd wordt een kijkje komen nemen. Ik ben benieuwd hoe alles in zijn werk gaat en wat jullie ervan vinden. Dus ik zou zeggen: Tot binnenkort!

Hartelijke groet,

Fred van Setten.

Van de redactie.

De ISV vakantie is voorbij en we zijn alweer een maand bezig om onze stijve spieren los te maken. Zoals altijd na de zomerstop worden eerst de vakantie ervaringen gedeeld en na een week sporten de ervaringen, met het hebben van de eerste spierpijntjes.

De zwemmers hebben even te maken gehad met weigerende toegangspasjes die opnieuw moesten worden geregistreerd voor het nieuwe systeem van SPORT.GOUDA. Helaas werkte de toegangsdeur naar de lift nog niet naar behoren, maar na het terugzetten van de oude software was ook dit euvel verholpen.

Twee nieuwe jeugdleden mogen we verwelkomen bij de zwemmers en ook bij de volwassenen is er uitbreiding. We hebben afscheid genomen van onze stagiaire Ingo die bij de aquajoggers een onuitwisbare indruk heeft achtergelaten.

De badmintonners zijn een week later gestart dan gepland vanwege de nazomerhitte en bij de stoelengym mochten we de eerste vijf leden van de ScootmobielClub Gouda welkom heten voor een proefles Stoelgym, of zoals de club het noemt, scootmobiel fitness. U leest in dit blad een artikel wat in het AD heeft gestaan.

De CVA sport en spel groep kampt helaas met een teruglopend aantal deelnemers. Er wordt gewerkt aan een oplossing. Zoals inmiddels bekend, nemen Wilma en Sandra afscheid aan het einde van dit jaar. De keuze voor een ander tijdstip of andere dag waarop het CVA-uur gehouden wordt, is één van de mogelijkheden.

De tafeltennis competitie spelers zijn de Najaarscompetitie aan het spelen waarvan het spelschema in dit blad te vinden is, ook ontdekt u waarom sporten, ook op oudere leeftijd zo belangrijk is.

Per 1 oktober hebben we zowel voor de Vereniging als voor de Stichting een nieuwe voorzitter. Fred van Setten is zijn naam en enkele van u hebben al persoonlijk kennis met hem gemaakt. In het voorwoord heeft hij zich al voorgesteld.

Onze oud-voorzitter Tjerk had al eerder aangegeven dat hij zijn vele vrijwilligerstaken wilde afbouwen. Hulde Tjerk dat je ondanks een volledige baan en al sinds 2006 bij ons aan het tafeltennissen, het voorzitterschap op je wilde nemen.

De redactie wenst u veel leesplezier en een mooi en sportief blessurevrij seizoen.

De redactie

Van het bestuur.



SAVE THE DATE

GOUDSE SPORTONTMOETING

WANNEER: VRIJDAG 6 OKTOBER 2023

LOCATIE: SPORTCENTRUM DE MAMMOET

WAT: NETWERK- EN KENNISBIJEENKOMST VOOR IEDEREEN
DIE ZICH BEZIG HOUDT MET SPORT EN BEWEGEN IN
GOUDA; VAN VRIJWILLIGERS; PROFESSIONALS UIT
ZOWEL DE SPORT ALS GEZONDHEID, ONDERWIJS EN
HET SOCIAAL DOMEIN, BELEIDMAKERS TOT
GEÏNTERESSEERDE INWONERS

**Blok je agenda vast tussen 16:00 en 22:00 uur,
het definitieve programma volgt.**



**SPORT
GOUDA**

Houdt de website van [SPORT.GOUDA](https://www.sportgouda.nl) in de gaten voor verdere informatie.
De Goudse Sportontmoeting zal door Fred van Setten en Stephan Graalman worden bezocht.

Uitleen hulpmiddelen.

Maak je sportambities waar met de Uniek Sporten hulpmiddelen Uitleen

Vanaf 21 maart kan iedere inwoner van Krimpenerwaard, Gouda, Zuidplas, Waddinxveen en Bodegraven-Reeuwijk met een fysieke beperking gebruik maken van de Uniek Sporten Uitleen. Wat is deze uitleen precies? En waarom zou je het gebruiken?

Sport en bewegen houdt je fit. En het geeft plezier. Maar welke sport past het best bij jou? En waar vind je de benodigde sporthulpmiddelen? Uniek Sporten Uitleen zorgt ervoor dat mensen met een fysieke beperking, binnen de deelnemende gemeentes, sporthulpmiddelen kunnen uitproberen.

Werkwijze

Uniek Sporten Uitleen is meer dan alleen een sportrolstoel of handbike uitleen, het is een mobiliteitsgarantie. De sporter krijgt advies over het sporthulpmiddel, het gebruik ervan en het wordt afgesteld op je persoonlijke wensen. Ook is er tijdens de uitleenperiode technische service en onderhoud beschikbaar. Als het nodig is wordt jouw hulpmiddel zelfs afgeleverd op locatie. Bovendien zitten er geen kosten verbonden aan deze dienst!

De sportrolstoel of ander hulpmiddel leen je voor minimaal een week tot maximaal zes maanden. Binnen die periode krijg je namelijk een goed beeld van welke sport bij jou past.

Nieske kan weer sporten

Nieske is altijd erg sportief geweest. Door hardlopen, skeeleren en paardrijden was ze fysiek bezig en kon ze ontstressen. Tot ze 3,5 jaar geleden een ongeluk kreeg. Sindsdien kan ze niet meer lopen en gebruikt ze in het dagelijks leven een knee scooter. Tijdens haar revalidatie maakte ze kennis met rolstoelbasketbal en frame running. Voor beide sporten heb je hulpmiddelen nodig en dat is waar de uitleen van Uniek Sporten haar bij helpt.

"Het sporten doet zowel mentaal als fysiek veel voor me. Ik word heel blij van een potje basketbal en het samen trainen. En afgelopen zaterdag heb ik met de trainers van AV'47 2,5 kilometer hardgelopen met het running frame. Supergaaf! Ik ben echt trots op mezelf!"

De drempel letterlijk en figuurlijk zo laag mogelijk houden

In de gemeente Gouda wordt de Uniek Sporten Uitleen mede mogelijk gemaakt door een bijdrage uit het Sportakkoord van de gemeente.

Michiel Bunnik, wethouder Sport in Gouda: "Ik vind het heel goed dat deze mogelijkheid er nu is. We weten dat mensen met een fysieke beperking minder bewegen en sporten dan dat ze eigenlijk zouden moeten doen. Als Gouda willen we daarom de drempel voor deze mensen letterlijk en figuurlijk zo laag mogelijk houden. Dat doen we samen met de gemeenten om ons heen. Door te zorgen voor een passend aanbod, goede faciliteiten of zoals nu met deze mogelijkheid voor uitleen. Om te kunnen sporten is geschikt materiaal nu eenmaal belangrijk. En hoe fijn is het dat mensen nu de kans krijgen om eerst iets uit te proberen, zonder dat ze meteen voor een dure aanschaf komen te staan."

Vanaf 21 maart is Uniek Sporten uitleen voor in ieder geval 3 jaar beschikbaar in de regio. De dienst wordt *mede mogelijk gemaakt door Uniek Sporten in samenwerking met Welzorg, NOC*NSF en Fonds Gehandicaptensport. Dit initiatief is gecoördineerd door Team Sportservice Zuid-Holland.*

Wil je meer informatie over Uniek Sporten Uitleen? Ga dan naar www.unieksporten.nl/uitleen of neem contact op met Kim Disco: Coördinator Aangepast Sporten van SPORT•GOUDA: kim.disco@sportpuntgouda.nl

Roeien iets voor u?



Roei- en Zeilvereniging 'Gouda'

Roeien is, soms met aanpassingen, op zich een sport voor iedereen.

Ben je sportief, ben je graag buiten en vind je het gezellig om met anderen iets samen te doen? Lijkt roeien je leuk, maar denk je dat dit door de beperking die je hebt niet kan?

Probeer dan of de Roeivalidatie iets voor je is.

De Roei- en Zeilvereniging 'Gouda' kent al jarenlang de Roeivalidatie. Deze is erop gericht zoveel mogelijk mensen te laten roeien, ongeacht hun beperking.

Bij de Roeivalidatie roeien we met anderen samen op de Reeuwijkse plassen. We doen dit in een heel stabiele boot (een extra brede dubbele wherry, met extra instapmogelijkheid). Heb je wat meer begeleiding nodig dan kijken wij of er een aanpassing te vinden is.

We roeien met begeleiding van ervaren instructeurs, die je helpen en je leren roeien. Want roeien is niet overdreven moeilijk, maar je moet het natuurlijk wel leren.

Enige voorwaarden zijn: je moet kunnen zwemmen en, met wat hulp, zelf de boot in en uit kunnen stappen.

We roeien in de periode maart-oktober, op woensdagochtend en zaterdag.

Voor meer informatie of om je aan te melden: neem contact op met de coördinatoren van de Roeivalidatie.

Ze zijn te bereiken via een mail naar roeivalidatie@roeienzeil.nl.

Het kan zijn dat je na aanmelding eerst op de wachtlijst komt.

Vrienden Loterij.

De Vrienden Loterij steunt goede doelen, clubs en verenigingen die zich richten op gezondheid en welzijn van mensen. De loterij heeft sinds 1998 ruim € 787 miljoen geschonken aan meer dan 3.300 (sport)clubs en verenigingen en 48 goede doelen, waaronder KWF Kankerbestrijding, Fonds Gehandicaptensport en Jantje Beton.



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



ISV Gouda & Omstreken

127 vind-ik-leuks • 135 volgers



Chatbericht sturen

Vind ik leuk

Zoeken

Van de sportsecties

Zwemmen.

We zijn gestart met onze zwemuurtjes op de zaterdagochtend. Nog een beetje onwennig stonden we - sommige in nieuwe badkleding, maar dat terzijde – op 26 augustus te wachten tot de jeugd klaar was en het bad op de juist diepte was ingesteld. Erg veel gepraat aan de korte kant werd er, om de vakantie ervaringen met elkaar uit te wisselen. Het zwemmen en daarnaast de ontmoetingen tussen de leden werd duidelijk gemist. Maar we mogen dit seizoen 38 keer zwemmen tegenover vorig jaar 37 keer, dus tijd genoeg om bij te kletsen.



Ook twee nieuwe jeugdleden zijn inmiddels van de wachtlijst doorgestroomd naar het uurtje zwemmen voor de jeugd. Welkom Lorijn Klinkenberg en Caner Aktas, hopelijk bevalt de proefperiode en worden jullie binnenkort lid van onze vereniging.



Drie jeugdleden, inmiddels in het bezit van diploma B en C gaan naar het volwassenen uurtje, Coen, Harm-Jan en Daniël gaan onder coaching van Loek Balvers, de vader van Coen, zich verder bekwamen in het zwemmen.



Van Ingo, onze stagiaire is afscheid genomen. Voor de zomerstop was hij al actief bij ons aan het werk, maar gezien het aantal verplichte uren, mocht hij na de zomerstop zijn tijd volmaken. Nogmaals bedankt Ingo voor je inzet zowel bij de zwemmers als de badmintongroep. En fijn dat je nog een keer wilt invallen binnenkort bij afwezigheid van Klari.

Eveline gaat na jaren knokken eindelijk op zichzelf wonen

Er ging veel geworstel aan vooraf, maar het is de Goudse familie Kamperman gelukt. Dochter Eveline (34) heeft straks haar eigen appartement bij Goudse Wonen. Een succesvol ouderinitiatief voor jongeren met een verstandelijke beperking.

Waarom Goudse Wonen?
Y... Eveline Kamperman (34) heeft straks haar eigen appartement bij Goudse Wonen. Een succesvol ouderinitiatief voor jongeren met een verstandelijke beperking.



Wist u dat Eveline Kamperman binnenkort zelfstandig gaat wonen? Gouda-up een nieuwbouwproject voor jonge mensen met een verstandelijke beperking, opent in het najaar zijn deuren. In het AD van zaterdag 5 augustus, heeft u daarover kunnen lezen.

En... op de valreep, onze oud zwembegeleider, Stefan Gomes die jarenlang de leiding had bij het zwemmen en

Welkom lieve

MICK

KLAAS PETER GOMES

7 september 2023

11.47 uur	3340 gram	49 cm
--------------	--------------	----------

Michelle en Stefan
Acacialaan 31 1943GP Beverwijk
Telefoon (M 06-23366556) (S 06-48185797)

nog zo nu en dan invalt, is vader geworden van een zoon Mick. Van harte gefeliciteerd met jullie zoon.



Veel zwemplezier en groet van het zwemteam;

Bas, Jantine, Klári, Michelle, Samantha, Sandra, Stephan en Tineke.

Tafeltennis.

Beste tafeltennissers,



Dat sporten goed voor een mens is, bewijst maar weer eens deze foto!

Onze recreatie tafeltennisster Francisca Favery-Tiebosch is op 9 augustus jongsleden 90 jaar geworden.

Van harte gefeliciteerd Francisca namens de redactie. Het bloemetje is verzorgd door onze tafeltennis secretaris Peter Annotee.

Foto Peter Annotee

Najaarscompetitie 2023: Competitieprogramma op datum (03-09-2023 t/m 17-11-2023)

VR 08 sep 20:00

West - Senioren 33101 De Treffers (R) 4 - ISV GOUDA 1

West - Senioren Duo 74116 Scylla 9 - ISV GOUDA 1

MA 11 sep 20:00

West - Senioren 33105 ISV GOUDA 1 - Kwiek 2

VR 15 sep 20:00

West - Senioren Duo 74104 Combat 5 - ISV GOUDA 1

MA 18 sep 20:00

West - Senioren Duo 74107 ISV GOUDA 1 - TOP 5

DO 21 sep 20:00

West - Senioren 33108 Reeuwijk 3 - ISV GOUDA 1

MA 25 sep 20:00

West - Senioren 33111 ISV GOUDA 1 - Vriendenschaar 6

VR 29 sep 20:00

West - Senioren Duo 74110 Docos 10 - ISV GOUDA 1

VR 06 okt 20:00 Wordt verzet.

West - Senioren Duo 74113 ISV GOUDA 1 - Vriendenschaar 14

VR 06 okt 20:15

West - Senioren 33114 ATTC EVO Tech-XL 5 - ISV GOUDA 1

MA 09 okt 20:00

West - Senioren 33116 ISV GOUDA 1 - De Treffers (R) 4

VR 13 okt 20:00

West - Senioren Duo 74101 ISV GOUDA 1 - Scylla 9

DO 26 okt 20:00

West - Senioren 33120 Kwiek 2 - ISV GOUDA 1

VR 27 okt 20:00

West - Senioren Duo 74119 ISV GOUDA 1 - Combat 5

MA 30 okt 20:00

West - Senioren 33123 ISV GOUDA 1 - Reeuwijk 3

West - Senioren Duo 74122 TOP 5 - ISV GOUDA 1

VR 10 nov 20:00

West - Senioren 33126 Vriendenschaar 6 - ISV GOUDA 1

West - Senioren Duo 74125 ISV GOUDA 1 - Docos 10

MA 13 nov 20:00

West - Senioren 33129 ISV GOUDA 1 - ATTC EVO Tech-XL 5

VR 17 nov 20:00

West - Senioren Duo 74128 Vriendenschaar 14 - ISV GOUDA 1

Veel succes met de Najaarscompetitie.

Badminton



De badmintonners hebben op 6 juli, voorafgaand aan de zomerstop nog een toernooi gespeeld.

De foto's hiernaast geven een beeld van de sportieve en gezellige avond.



CVA Sport & spel. (Herhaling)

Bij deze onze laatste bijdrage van dit seizoen, gelegenheid om jullie een mooie, gezonde, sportieve en relaxte zomerperiode te wensen.

Ook de gelegenheid om jullie te vertellen dat wij per 1 januari 2024 zullen stoppen met het ondersteunen van de CVA-sportgroep.

We zijn als jonge 20ers en beginnend fysiotherapeuten met veel enthousiasme betrokken geraakt bij deze leuke en bijzondere groep. We hebben veel mensen mogen leren kennen in deze tijd en hierdoor veel mensenkennis ontwikkeld, kennis over neurologie opgedaan en geleerd hoe je met heel veel verschillende mensen op heel veel verschillende manieren kunt sporten en plezier kunt maken. We hebben lief en leed met elkaar gedeeld, heel veel jarenlang!! Dat was super waardevol voor ons, daar zijn we heel dankbaar voor en dat zullen we absoluut missen.

Wij denken dat het tijd is voor een frisse wind, nieuwe mogelijkheden en hopelijk nieuwe kansen om de groep weer wat uit te breiden.

Met onze aanwezigheid was de groep redelijk aan de avond gebonden, wat niet voor iedereen prettig is vanwege de avondmaaltijd, vervoersuitdagingen (taxi's of rijden in het donker) en het feit dat de energie vaker op is aan het einde van de dag. We hopen dat dit in de toekomst eventueel anders kan wat nieuwe mogelijkheden geeft.

Stella (van de stoelengym ;-)), heeft de afgelopen maanden kennis gemaakt met de groep en is enthousiast om met de groep verder te gaan ook na ons vertrek, onder voorwaarde dat zij dit met meer vrijwilligers kan doen.

VACATURE dus: Het ISV, de sportgroep en Stella zijn op zoek naar vrijwilligers met een fysiotherapeutische, medische en/ of sport achtergrond. We willen eenieder van jullie vragen uit te kijken naar mogelijke kandidaten om te zorgen dat we de sportgroep toekomst kunnen geven.

Wij willen er na de zomer mooie maanden van maken met z'n drieën en hopelijk met meer zodat we nieuwe vrijwilligers kunnen 'inwerken' en hen en de sportgroep een warme overdracht kunnen verzorgen!

FIJNE ZOMER NAMENS ONS!! WILMA, SANDRA

En vanaf nu officieel ook **STELLA** *(daar zijn we super blij mee! Dank je wel Stella!!)*

Stoelengym.

► Fitness voor mensen in scootmobiel

Uit de stoel de gymzaal in: 'Het kraakt soms 'n beetje'

Het zijn geen tientallen push-ups of krachttraining waar je spieren mee kweekt. Maar dat kan ook helemaal niet. Leden van de Scootmobielclub Gouda volgden gistermiddag een eigen fitnessles om in beweging te blijven: „De botjes gaan weer over elkaar.”

Denise van der Bij

Gouda

Heeft iedereen een flesje water mee? vraagt Stella Verschut die de stoelengymles vanuit een pand van de Invaliden Sport Vereniging Gouda (ISV) aan de Ridder van Catusweg leidt. Deelnemers hebben hun scootmobiel, rollator, rolstoel of dergelijke aan de kant gezet. Ze zitten in een kringetje op een stoel, staan gaat niet.

Het is geen gymles zoals ze die op school vroeger kregen. De oefeningen zien eruit als zwemmen op het droge. Er is een borstcrawl en een rugcrawl. De armen gaan opzij en in de lucht. „Niet gaan slaan hè”, zegt de instructrice terwijl twee deelnemers elkaar bijna raken. „Het kraakt hier en daar een beetje”, vertelt deelnemer Wijnand (87), die begin dit jaar het eerste lid van de Scootmobielclub was. „Maar krakend ijs is gezond ijs”, lacht Verschut.

Yoga

Door ademhalingsoefeningen en de rustige uitleg heeft het soms tevens wat weg van yoga. Maar er is een competitie-element: er wordt 'gerend', door met de voeten op de grond te stampen en diegene die dit het snelst doet wint de 'sprint'.

Hierna komen al snel de eerste handdoeken tevoorschijn. Toegegeven, het is met het warme weer ook niet de beste dag voor inspanning. „Ik vergeet steeds te ademen”, zegt Frans van Luit (63) na een aantal oefeningen. Hij kwam na een hersen-



▲ Scootmobielclub Gouda in beweging tijdens de les. Frans van Luit (blauwe shirt), Herma (rood shirt), rechts van haar vader Wijnand en daarnaast Ria Bommelé in actie. FOTO SANDRA ZEILSTRA

staminfarct in een scootmobiel terecht en richtte de stichting op. „Het is best wel moeilijk. Ik heb lang gerevalideerd maar daardoor is mijn ene arm soepeler dan de ander.”

En vrouwelijke deelnemer vindt de opdrachten juist maar statisch. „Een uur sport dat ik op woensdag heb is veel intensiever.” Trainer Verschut weerlegt dit meteen. „In de sportschool staan ze met hun handen omhoog en naar beneden te wijzen. Maar naar de zijkant is veel zwaarder.”



Juist met die vreemde oefeningen gebeurt er in je hersenen veel

– Stella Verschut, instructrice

Om bij te komen wordt er overgegooid met een bal. Als iemand de bal heeft gevangen moet hij of zij een plaatsnaam met de eerstvolgende letter van het alfabet noemen. Bij de letter R blijft het bij Van Luit even stil. 'Rotterdam', zegt hij dan en gooit de bal met een rotvaart tegen de muur aan het einde van de gymzaal. „En dat als geboren Amsterdammer.”

De aanwezigen lachen. Zo ook als Ria Bommelé (72) iets met de F moet verzinnen. „Ja Friesland, maar dat is wel erg groot.” Niet veel later gooit Wijnand (87) een bal in het gezicht van zijn buurvrouw Bommelé: „Dat mocht ik niet doen, dat begrijp ik,” klinkt het bloedserius. Het brengt een boel ontspanning met zich mee. „Thuis zit ik toch maar.” Hij vindt het geweldig: „De botjes gaan weer over elkaar.”

Gisteren was een proefles voor vijf leden van Scootmobielclub Gouda. Als het aanslaat gaan ze zelf

een aparte fitnessgroep vormen onder de naam Scootfitness. „Het is leuk om eens andere mensen te zien. Het zijn rare oefeningen, maar het is lekker bewegen,” vertelt een man die vanuit ISV al jaren meedoet aan de les. Het doel is dat iedereen blijft bewegen en hierdoor niet verder achteruit gaat. „Juist met die vreemde oefeningen gebeurt er in je hersenen veel om dit te kunnen”, aldus Verschut.

Beiden in scootmobiel

Wijnand wordt na afloop door zijn dochter Herma (60) ondersteund tijdens het lopen. Zelf deed ze ook mee: „Het is mooi dat dit er is. Mijn ouders zitten allebei in een scootmobiel.” Van Luit zegt dat hij alleen mee gaat doen aan de Scootfitness als Wijnand aansluit. „Anders is het niks aan. Loop je nu mee naar de kantine?” „Nee, ik stap in de scootmobiel”, besluit Wijnand.

Beste leden van de ISV,

De ScootmobielClub Gouda is bij ons te gast geweest voor proeflessen stoelengym, of zoals zij het noemen Scootfitness. Op twee maandagen waren ze met vijf deelnemers tegelijk welkom om te ontdekken hoe het is om te gymmen zittend op een stoel.

Op dit moment van schrijven, hebben zich 3 mensen aangemeld voor de lessen en er zullen nog zeker een aantal volgen.

Bij acht deelnemers van de ScootmobielClub kunnen we een aparte groep formeren, zodat de groep niet te groot wordt en er voldoende aandacht aan de deelnemers kan worden gegeven. Om dan een halfuurtje eerder te beginnen met de eerste groep en na een uur met de tweede groep te starten ligt binnen de mogelijkheden.

De redactie.

Ps. Hieronder nog een herhaling van het stukje van Stella uit het vorige clubblad.

In het nieuwe jaar 2024 ga ik de CVA-gym overnemen van Wilma en Sandra. Inmiddels loop ik al een aantal maanden mee en ben onder de indruk wat zij ontwikkeld hebben. Het zijn gezellige lessen waarin getraind, gelachen en gekeuveld wordt. Al oefenend gaan de grapjes over en weer. Na een half uur van oefeningen is het tijd voor een spel: en daar hebben Sandra en Wilma heel veel in ontwikkeld. Na de les is er tijd om met elkaar wat te drinken en te snoepen!

Eind van het jaar stoppen Sandra en Wilma na 19 en 23 jaar, ermee en zal ik het stokje van hen overnemen. Ik blijf tot aan het einde van het jaar van hen leren van wat zij samen ontwikkeld hebben en wat zeker een meerwaarde is!

Heb je zin om een keertje mee te doen; met de CVA- of stoelengym: neem dan contact op met Stephan Graalman en sport één (of meerdere) middagen / avonden met ons mee om te ervaren of dit bij jou past.

Je bent van harte welkom!!

Hartelijke groet,
Stella Verschut



Wilt u ook kennismaken met stoelgym? Kom dan een proefles volgen, wij zijn elke maandag tussen 15:00 en 16:00 uur te vinden in ons clubhuis aan de Ridder van Catsweg 358. De CVA-sport en spel gym is op dinsdag van 18:00 tot 19:00 uur. De Redactie

Lichtpuntjes.

Ruud (mijn echtgenoot)
ging in Juni met pensioen
Ik gaf hem onderstaand gedicht,
Dan had ie wat te doen!

Janneke Mulder

Klaaglied van een gepensioneerde man.

*Ik heb veertig jaar geploeterd,
ik heb moeten werken als een paard.
Ik heb nu een leuk pensioentje
en we hebben wat gespaard.*

*We wonen in een aardig huisje
met als voortuin een plantsoen.
Ik dacht, nou ga ik lekker rusten,
Omdat ik niets meer hoeft te doen.*

*"Ik werk wel door," zei moe venijnig,
"ik word nooit gepensioneerd.
Het is niet meer dan recht en billijk
dat je mij wat assisteert.*

*Ik hou van netjes en gezellig
en mijn huisje in fatsoen."
"Goed," zei ik, "ik zal wel helpen,
omdat ik toch niets heb te doen."*

*'s Morgens moet ik al beginnen
als stofzuiger machinist.
Ik zuig van boven naar beneden,
geen hoekje wordt door mij gemist.*

*Ik kan nu ook al koffie zetten
en ik was, ik strijk en boen.
Ik dek de tafel, was de kopjes,
omdat ik toch niets heb te doen.*

*We hebben achter ook een moestuin,
die moet worden uitgebuit.
"Dat kun je zelf wel," zei mijn eega,
"dat scheelt ons dan een hele duit."*

*En nou sta ik maar te spitten,
poot andijvie, sla en meloen.
Ik heb de blaren in mijn handen,
omdat ik toch niets heb te doen.*

*Mijn vrouw heeft ook twee poezen,
die zijn zo lief, zegt ze, en mak.
Ze geven kopjes en ze spinnen,
maar ik zit met de kattenbak.*

*En die krenge kunnen miauwen,
maar dat ligt aan het seizoen.
Dan komt de kater van de bureu,
omdat die ook niets heeft te doen.*

*Is mijn kleinzoon soms wat knorrig,
doet hij niets dan kattenkwaad,
dan zegt mijn dochter: "Ga naar opa,
die weet toch met zijn tijd geen raad."*

*Zij en oma gaan dan winkelen
en in 't restaurant een bakkie doen.
En ik? Ik speel met kleinzoon indiaantje,
omdat ik toch niets heb te doen.*

*Mijn vrouw gaat vaak op koffieklets.
Zij vermaakt zich opperbest
en als ze dan voldaan weer thuiskomt
vindt zij het opgemaakte nest.*

*Eigenlijk ben ik een doetje,
maar wat kun je daar aan doen?
Oma heeft het heft in handen,
omdat ik toch niets heb te doen.*

*Ik ben dienstmeid, ik ben tuinman
Ik dweil en poets en schrob
en mijn vrouw doet of ze 't druk heeft,
want ze houdt er toezicht op.*

*Ik loop te zwoegen en te zweten met
een hoofd als een pioen.
Ik raak verdraaid nog overspannen,
omdat ik toch niets heb te doen.*

Cor Respondent

Ontspanning.

KLAVERJASSEN EN SJOELEN

De tweede helft van dit jaar zijn we goed begonnen. Ondanks de vakantieperiode zijn de vrijdagavonden goed bezocht. Het was dus weer het proberen waard om gewoon om de twee weken door te gaan.

Inmiddels zijn de nog ontbrekende data in december bekend. Voor de competitie kunnen we nog sjoelen en klaverjassen op 8 december.

De slotavond is dan op 15 december. Deze avond is voornamelijk gereserveerd voor de prijsuitreikingen en uiteraard beginnen we dan zoals gewoonlijk met een buffet om 18.00 uur. Het clubhuis is dan geopend vanaf 17.30 uur.

De entree is vrij en ook de consumpties zijn gratis.

Introducees zijn toegestaan tegen betaling van € 15. Wel van tevoren aanmelden.

Voor de volledigheid de resterende data dit jaar.

29 september.

Let op: I.v.m. de voetbalwedstrijd Nederland/Frankrijk vervalt 13 oktober.

20 oktober

27 oktober.

10 en 24 november.

8 en 15 december.

Wil je even doorgeven als je 15 december niet kunt komen?

Menno en Koos Baan.



Gastgedicht.

Steen voor steen

Steen voor steen slijp ik mijn geest
met rust, precisie en een losse hand
Nu mijn tegenstanders zijn geweest
veeg ik ze met mijn artrose aan de kant

Met glazen oog schat ik de situaties in
Veel tweeën en vieren voor een goed begin
Soms even rammen tegen de schotten
om weer nauwkeurig te richten middenin

De stenen hopen zich op tegen het hout
Nu niet te hard schuiven, maar op gevoel
Ook met handicap voelt dat vertrouwd
Vakken vullend nader ik mijn hoge doel

Dit is geen 'sjoelbak', het is echt waar
Het ging steengoed, de winst is daar
Er lag zo 150 punten in het verschiet
En mijn houten been deerde me niet!

Marc Broekmans 2023

Van de leden voor de leden.

Gehandicapten P

Zoekt u een gehandicapten parkeerplaats? Gehandicapten P, een app die speciaal gericht is op deze doelgroep. De app zegt van alle Nederlandse gemeenten het beleid te kennen voor het gebruik van zo'n kaart en dus kun je zien waar je onbeperkt kunt staan en waar niet. Ook kent de app bepaalde uitzonderingsgevallen. Zo ga je goed voorbereid op pad.

Gehandicapten-P is gratis te downloaden voor Android. Dat kan in de Play Store, of via onderstaande QR-code.



Recepten.

Beste sportvrienden,

Hierbij de rubriek 'Recepten'. Mede veroorzaakt door de lekkere baksels van Ellen uit de vorige 'Kontakten', willen we deze receptenrubriek toevoegen aan dit blad. Van de dames Ellen Roodzand en Anja Stolwijk kreeg de redactie een aantal heerlijke recepten toegestuurd. Het is de bedoeling dat u, als u een lekker recept hebt, dit doorgeeft aan de redactie. Het kan uw lievelingsrecept zijn, of dat u iemand weet met een lekker recept en dat doorgeeft. Het mag van alles zijn, van voorgerecht tot nagerecht en van gebak en cake tot taart.

Deze keer een heerlijke bosvruchtentaart om de herfst te vieren.

Niet veel werk, maar 25 MIN + 50 MIN OVENTIJD.



Eet u smakelijk.



INGREDIËNTEN

– voor 8 personen +

- ☐ 180 gr boter
- ☐ 230 gr zelfrijzend bakmeel
- ☐ 220 gr suiker
- ☐ 1 Snuf zout
- ☐ 3 grote eieren
- ☐ 60 gr zure room
- ☐ 1 eetlepel maïzena
- ☐ 1 theelepel vanille extract
- ☐ 200 gr bosvruchten (framboos))
- ☐ Poedersuiker om te bestrooien

Benodigdheden

- ☐ Springvorm van 18 tot 20 cm

Geef de pen door.

Hallo, ik ben Mara van Grieken en ik ben al 30 jaar bij de ISV bij de kaart en sjoel club. Kom ook eens kijken, het is erg gezellig en we kunnen nog kaarters gebruiken vrijdagsavonds om de twee weken.

Op zaterdag ga ik zwemmen, ook erg gezellig met daarna wat drinken en meestal een tosti.

Ik ben nu even uitgeschakeld en mag twee keer vier weken niet zwemmen.

De pen geef ik door aan het Zwemteam Sandra en Michelle.

Mara van Grieken.

Puzzel 33.

SLUITEND		MONDING		ZWARE TAAK		KLUIF		AMFIBIE		DEUGDE- LIJK BEVONDEN
SIERPLANT		FAMILIELID		REIN						
				SPROOK- JESFIGUUR						
ZOOM						KRAAN				SLAGADER
DEEL V.E. FIETS						ROOFDIER				
							SPOEDIG			
							TIJDELIJK GEBRUIK			
STOP- MECHANIEK		ROMMEL						ONDER- OFFICIER		
		MAMA						TOETJE		
			DRANK							
			DECILITER							
ONWILLIG					PLAATS IN ZUID- HOLLAND					
KOKET										
				LAND IN NOORD- AMERIKA						

Ledenadministratie.

De ISV-basis contributie voor 2023 is:

Volwassenen	€ 126,00	Zwemtoeslag	€ 50
Jeugd	€ 100,00	Extra sport	€ 25
		Bartoeslag voor TT-competitie	€ 25
		NTTB contributie	€ 74 *

*Dit bedrag is voor rekening van ISV.

! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2023 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar! (Voor het zwemmen 50 Euro per jaar)

Wij feliciteren.

September

17-sep	Swinda Brahim-Angela
22-sep	Ans Zonneveld
22-sep	Cora Boxma
25-sep	André Melkert
30-sep	Henk Annotee

Oktober

4-okt	Corrie Blok
8-okt	Anneke Donk-de Graaf
11-okt	Ria den Daas-Bommelé
14-okt	Linda Hoogerbrug
15-okt	Erwin Marco Zoutendijk
25-okt	Jan Nieswaag

November

3-nov	Ramzi Driouche
12-nov	Peter Veth
16-nov	Harm-Jan Eits
20-nov	Vanessa Ooms
22-nov	Sandra de Klerk
22-nov	Lina Ben Hadou
25-nov	Jaap den Daas
26-nov	Mizher Alhashimi

December

1-dec	Henrike Hoegee
2-dec	Joke Verbree
3-dec	Lili Koot
4-dec	Sjaak Reinders
12-dec	Daan Gibbon
13-dec	Tijn Rutjens
14-dec	Omar Bouysaghoine
18-dec	Edwin Romijn
29-dec	Aiden Cheung

Van harte gefeliciteerd!

Wist u dat u de verjaardagen ook kunt zien op onze website www.isvgouda.nl? Ga daarvoor naar 'AGENDA' en 'Verjaardagen'.

Agenda

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

Nawoord.

Leuk NAWOORD eh.. Feestje

'n Vriend werd zeventig jaar oud, en gaf een feest waarvoor wij – vrouwdin, dochters en ik - waren uitgenodigd. We gingen lunchen bij Buck, een restaurant op 't platteland maar in een gemeente in de buurt, waarvan me de naam nog soms ontschiet, terwijl ik als ezel toch een heel leuk bruggetje heb. Zoals de weg naar een andere plaats vanuit Gouda haast recht is, denk ik bij de gemeente van Buck altijd aan het kopen van een bos. Maar dit terzijde.

De feestlunch bestond uit drie gangen en smaakte me prima. Ook kwam ik er nog wat vrienden, bekenden en familie tegen. Erg gezellig. Het begon allemaal rond half een ('s middags) en was gedaan om half vier, wel 's middags en dezelfde dag. Het feestvarken kreeg boeken, drank, en andere leuke dingen om te eten. Wat ikzelf aan de jarige gaf kan ik uit privacyoverwegingen niet vertellen.

'n Geslaagde middag, en ik kan Buck in Boskoop aanbevelen! Ik noem de naam van het restaurant nog maar eens, het was de voorwaarde voor mijn (reclame)beloning.

Was getekend,

Ad Jansen

PS. Nu we het toch over de omgeving van Gouda hebben nog een waarschuwing. Niet ver van ons stadje ligt een dorp waar men het recht heeft te moorden. Dus blijf daar weg!

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 ademen.

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

Een gediplomeerde en ervaren bewegingsdocente geeft les aan 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

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

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

Was 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 achtneming van een opzegtermijn van minimaal **4 (vier) weken**.

Bovenstaande gegevens zijn volledig en naar waarheid ingevuld.

(Woonplaats)	(Datum)	(Handtekening (bij minderjarigen door een der ouders of verzorgers))

Dit aanmeldingsformulier ondertekend in envelop sturen naar:
I.S.V. GOUDA & Omstreken, Ledenadministratie
Ridder van Catsweg 358, 2804RS, Gouda