



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

36^e jaargang nr. 1, maart 2018

Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten

ISV Gouda & Omstreken

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

Voorzitter	Interim voorzitter Martin Haighton	06-24693781
Secretaris	Vacant per 29-5-2017	
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Secretaris	Stephan Graalman (waarnemend secretaris)	0182-581956

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

ISV Commissie:

Anja van der Stok	Communicatie	0182 522614
Erwin Huisman	Administratie en algemene ondersteuning (ICT)	0182 562196
Femke de Caluwé	Communicatie en leden en sportaanbod	06 22625813
Lex Lakerveld	Bezettingsgraad eigen accommodatie	06 51048553
Lisa Berding	Leden en sportaanbod	06 21485980
Stephan Graalman	Bezettingsgraad eigen accommodatie	0182 581956

Contactpersonen sportsecties:**Telefoon:**

Badminton	Jacqueline de Rooij	0182-514741
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Rolstoeldansen	Gestopt per 1-1-2018	
Tafeltennis	Peter Annotee	0182-378106 / 06-51823693
		of 06-12294216
Zwemmen en Yoga	Stephan Graalman	0182-581956 / 06-83551744

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	Vacant per 29-5-2017	
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Verhuuradministratie	Stephan Graalman	0182-581956
Verhuurzaken	Lex Lakerveld	0182-300398 / 06-51048553
Adviseur onderhoud	Ad de Kort	0182-533086

Barcommissie**Telefoon:**

Lex Lakerveld	0182-300398 / 06-51048553
Mara van Grieken	0182-536482

PR & Redactie clubblad "Kontakt"

Website: www.isvgouda.nl

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

Beheerders;
Stephan Graalman 0182-581956

Ereleden:	Benoemd	Ieden 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
		Gerard Hoogerdijk	Schoonmaak
		Dick Mos	Bestuur
		Cees Wouters	Bestuur
		Han Kamperman	Zwemmen

OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

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

Badminton	woensdag	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
Yoga	donderdag	16:00 - 17:00

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

Zwemmen	zaterdag	Junioren	09:15 - 10:15
		Senioren	10:15 - 11:15



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

Kopij voor het clubblad inzenden naar:

Stephan Graalman : ledenadministratie@isvgouda.nl

De kopij voor het maart nummer dient uiterlijk 25 juni 2018 te zijn aangeleverd.



ISV Gouda & Omstreken
Postbus 669, 2800 AR 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
ALV	pag. 6
Sport en Bewegen	pag. 7
Beweegmarkt 55+	pag. 7
De Power patiënt	pag. 8
ISV vrijwilligersdag	pag. 9
Van het actiecomité	pag. 10
Zwemmen	pag. 10
Wachtlijst	pag. 10
Training Paralympisch	pag. 11
Badminton	pag. 12
Tafeltennis	pag. 12
Yoga	pag. 13
CVA Sport en Spel	pag. 13
Ontspanning	pag. 14
Van de leden voor de leden	pag. 14
Geef de pen door	pag. 14
Waarschuwing	pag. 15
Vrijwilligersdag	pag. 17
Paasworkshop	pag. 19
Oppas	pag. 20
Recepten	pag. 20
Wij feliciteren	pag. 21
Agenda	pag. 22
Facebook	pag. 22
Ledenadministratie	pag. 23
Puzzel 12	pag. 24
Nawoord	pag. 25
Wie we zijn en wat we doen	pag. 26
Aanmeldingsformulier	pag. 29

Voorwoord

Aan alle leden van de ISV en lezers,



De eerste maanden van 2018 zijn voorbij gevlogen. Er gebeurt veel binnen de vereniging, waarbij dient vermeld dat ik het enthousiasme onder de vrijwilligers en sporters verder zie toenemen. Een goede ontwikkeling, die daarmee een gezonde vereniging uitstraalt naar de leden onderling, maar niet in de laatste plaats naar buiten.

Op 14 december was er de kerstworkshop, waarover de recensies lovend waren. Ik ga er dan ook van uit dat dit evenement zich in 2018 zal herhalen.

Vervolgens heeft 25 januari SPORT.GOUDA onder het thema ' Sport en Bewegen in het Sociaal Domein' ten overstaan van genodigde wethouder Jan-Willem van Gelder, politie en bestuursleden van de Goudse sportverenigingen uitgenodigd bij de ISV Gouda.

De presentaties (door o.a. Denise Blom en Johan Wakkie), waren goed verzorgd en spraken tot de verbeelding.

De kantine was tot de laatste stoel bezet, waarmee de ISV zeer zeker verder op de kaart is gezet.

Dan was er op 27 januari de vrijwilligersdag. Dit was het moment om de, zo belangrijke vrijwilligers binnen de vereniging en de stichting, in het zonnetje te zetten. Graag zou ik iedereen uitnodigen om de namen en foto's van nieuw gehuldigde jubilarissen, leden van verdienste en ereleden, die elders in deze uitgave staan vermeldt, te raadplegen.

De integriteit binnen sportverenigingen staat hoog op de politieke agenda van de landelijke en lokale overheid. Ik zal er met mede bestuursleden op toezien dat dit onderwerp, ook binnen onze vereniging, de vereiste aandacht krijgt die het verdient.

Ook binnen de stichting is er volop initiatief. Zo zijn er inmiddels plannen gereed om klein en groot onderhoudswerkzaamheden in gang te zetten. Er zal worden geprobeerd om bij de uitvoering van de werkzaamheden, de sporters zomin mogelijk last te laten ondervinden. Maar helemaal uitsluiten kunnen we dat natuurlijk niet.

Om deze belangrijke uitdagingen aan te gaan, zijn er natuurlijk financiële middelen hard nodig.

Met dank aan Ad de Kort is er een substantiële bijdrage geleverd door Woningstichting Midden-Holland, waardoor een eerste aanzet kan worden gemaakt voor de uitvoering van de belangrijkste onderhoudswerkzaamheden.

Afgaand op de sportieve ontwikkelingen en de inzet van iedereen er omheen, maakt de ISV tot een sociaal cultureel en financieel gezonde vereniging om trots op te zijn. Die trots spreek ik dan ook uit over onze vereniging.

Het kan natuurlijk altijd nog beter en dus ook ik zal mij hard blijven inzetten om die ambitie te blijven verleggen met alles wat in mijn vermogen ligt.

Met sportieve groet,

Martin Haighton

Van de redactie

Maart, drie maanden bent u alweer aan het sporten en de tijd van kerst en het kerstnummer van 'Kontakt' ligt ver achter ons. Op nog wat winterse speldenprikken na, gaan we langzaam richting voorjaar en gaat het laatste weekend van maart de zomertijd in.

De achter ons liggende maanden, stonden onder andere in het teken van promotie. Een aantal malen stonden wij met een standje bij verschillende bijeenkomsten om het publiek kennis te laten maken met onze vereniging. Soms was er veel en soms was er weinig publiek. U kunt in dit blad daarvan kennisnemen.

We kunnen terugkijken op een geslaagde ISV vrijwilligersdag in januari, waar onder andere een aantal vrijwilligers die onze vereniging al heel lang ondersteunen, in het zonnetje zijn gezet.

Deze maand hebben we een prachtige schenking gekregen van de Woningstichting Midden-Holland. In het voorwoord heeft u daar alles over kunnen lezen.

Na de succesvolle kerstworkshop vorig jaar, wordt er op **dinsdag 27 maart** een paasworkshop gehouden in ons clubhuis. Een uitnodiging aan de leden is verstuurd en ook in dit blad vindt u nogmaals de uitnodiging.

Hetzelfde geldt voor de uitnodiging van de Algemene ledenvergadering die op maandag **26 maart** a.s. zal plaatsvinden.

Verder in dit blad, informatie van en over de verschillende sportsecties. Wat ingezonden stukjes onder de rubriek 'van de leden voor de leden' en 'Geef de pen door'. Ook een recept ontbreekt niet en u kunt weer een puzzel maken.

In verband met de komende Algemene Ledenvergadering en de paasworkshop heeft de verzending van uw clubblad 'Kontakt' wat eerder plaatsgevonden dan u gewend bent.

De redactie wenst u veel leesplezier.

Van het bestuur

AGENDA ALGEMENE LEDENVERGADERING maandag 26 maart 2018

Aan de leden van de I.S.V.

Hierbij nodigen wij u uit voor het bijwonen van een Algemene Ledenvergadering welke zal worden gehouden in ons clubgebouw aan de Ridder van Catsweg 358 te Gouda op:
maandag 26 maart 2018, aanvang 20.00 uur (zaal open 19.30 uur)

AGENDA:

1. Opening door de interim voorzitter
2. Mededelingen.
3. Bestuurswijzigingen, benoeming voorzitter en oproep secretaris.
4. Ingekomen stukken.
5. Bespreking notulen van de ledenvergadering van 29 mei 2017.
6. Financieel verslag
 - Jaarrekening 2017.
 - bevindingen van de kascommissie
 - bespreking van de jaarrekening
 - Begroting 2018.
7. Verkiezing van twee nieuwe leden van de kascommissie. (*Kandidaten gelieve zich te melden bij de secretaris*)
8. Ledencontributie per 1 januari 2019.
9. Jubilarissen.
10. Hoe is de stand van zaken van de vereniging, en wat biedt de toekomst.
11. Mededelingen vanuit het stichtingsbestuur.
12. Rondvraag.
13. Eventuele besluitvorming.
14. Sluiting (*gestreefd wordt uiterlijk 22.00 uur*)

Wij rekenen op uw komst.

Met vriendelijke groet.
Stephan Graalman (waarnemend secretaris)

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

'Sport en Bewegen in het Sociaal Domein' donderdag 25 januari 2018

Op donderdag 25 januari was de aftrap van Sport en Bewegen in het Sociaal Domein, waar de verbinding wordt gezocht tussen sport & bewegen en zorg & welzijn.

Tijdens deze inspirerende bijeenkomst in het ISV gebouw, werd ook de samenwerkingsovereenkomst getekend tussen SPORT•GOUDA en Stichting [Life Goals Nederland](http://LifeGoalsNederland.nl).

In deze samenwerking stimuleren wij een samenleving waarin niemand buitenspel staat! Aldus SPORT.GOUDA. Het was een druk bezochte bijeenkomst waarbij 20 verschillende organisaties bijeen waren.



Beweegmarkt 55+

In Sporthal de Mammoet was donderdag 1 maart de Beweegmarkt 55+.

Tijdens deze 'markt' stonden sport, zorg en welzijn centraal en konden senioren ontdekken wat de Gemeente Gouda voor deze doelgroep te bieden heeft.



Helaas, waarschijnlijk wegens het koude weer was de belangstelling minimaal.

De Power patiënt

Donderdagavond 22 februari, een heel informatief symposium over de Powerpatiënt. Niet alleen legde Wil Konings (auteur van de powerpatiënt) en Astrid van der Bas (GHZ) uit hoe je als patiënt het beste uit je behandeling kunt halen. Ook liet Wilco van Wensveen de aanwezigen even de benen bewegen en reikte Hanneke Leroux de prijzen uit aan de winnaars van de schrijfwedstrijd 'Bewegen doet me wat' uit. Ook wij als deelnemer van het Patiënten Contact Groene Hart stonden er om onze vereniging te promoten. De verhalen kunt u nalezen op de website van het PCGH (www.pcgh.nl)



Met dank aan Agnes Spuij
voor het maken van de
foto's

ISV Vrijwilligersdag

Op de ISV vrijwilligersdag van 27 januari 2018 werden de onderstaande personen benoemd tot 'lid van verdienste' van de vereniging. Zij zijn dit jaar, twaalf en een half jaar of langer actief voor onze vereniging en niet eerder gehuldigd.

Lees ook het stukje van Anja van der Stok verderop. (red.)



Met dank aan Anja van der Stok voor het maken van de foto's

De gehuldigde: van boven naar beneden , van links naar recht:

Wilma Aantjes-Steenbergen	CVA sport en spel	
Cees Wouters	Bestuur	(heeft zijn functie als secretaris beëindigd in 2017)
Gerard Hoogerdijk	Schoonmaak	
Mara van Grieken	Bar beheer	
Margriet de Lange	Rolstoeldansen	(rolstoeldansen per 1-1-2018 gestopt)
Sandra Rutjens-Huibers	CVA sport en spel	
Han Kamperman	Zwemmen	
Dick Mos	Bestuur	(heeft zijn functie beëindigd als voorzitter van de vereniging in 2017 en is 'Stichting Klubhuis' voorzitter)

Namens het bestuur, van harte gefeliciteerd.

Van het actiecomité

Helaas staan de activiteiten van ons actiecomité op een laag pitje. Door het wegvallen van onze tijdelijke voorzitter Laura en de zwangerschap van Femke, de andere drijvende kracht van het comité, staat het er nu een beetje werkeloos bij. Lisa werkt al een tijdje in den Haag en heeft daardoor minder uren beschikbaar en Anja haar tijd wordt steeds meer opgeslokt door het arbeidsproces.

De bedoeling was dat, door het oprichten van een comité, deze de vereniging zou ondersteunen om zo ook taken van de bestuursleden over te nemen. Verder denkt het comité na over andere invullingen van het ISV gebouw en andere activiteiten die vanuit ISV ontplooid zouden kunnen worden.

Helaas komen de sport- en spelochtenden voor onze zwemjeugd, tijdens de vakantieperiodes, hiermee ook in de knel. Vorig jaar hebben we drie succesvolle spelochtenden georganiseerd. Hopelijk kunnen we dat na de zomerstop weer opstarten, of in een andere vorm opzetten. Ook vanuit de volwassen zwemmers is interesse getoond.

Wilt u het actiecomité komen versterken en/of heeft u ideeën om een activiteit te starten in onze accommodatie laat u het dan weten op onze Algemene Ledenvergadering d.d. 26 maart a.s.

Gewoon contact opnemen via e-mail of de telefoon oppakken kan natuurlijk ook. Zie daarvoor de lijst met contactpersonen in dit blad.

Zwemmen

After-Swimm

Na het zwemmen drinken veel van onze leden graag een kopje koffie of thee na onze inspanningen in het water. Op veel zaterdagen is de kantine van het Groenhovenbad goed gevuld met opa's, oma's, vaders, moeders broertjes en zusjes om het diploma zwemmen van hun familielid bij te wonen en daarna in de kantine het behaalde diploma met ze te vieren. Dit betekent dat er weinig of geen plaats voor ons over is en we dan maar naar huis vertrekken.

Gelukkig heeft de Reddingsbrigade Gouda zijn ruimte aan ons beschikbaar gesteld, zodat we in alle rust daar ons kopje koffie en thee kunnen nuttigen. De ingang van deze ruimte is rechts naast de bar en staat ons ter beschikking zolang zij zelf er geen gebruik van maken op de zaterdagochtend.

Hartelijk dank, kantine beheerders en Reddingsbrigade Gouda.

Wachtlijst

Momenteel is onze wachtlijst voor de jeugd leeg. Wel is het zo dat nieuwe aanmeldingen opnieuw op een wachtlijst worden geplaatst want met 17 jeugdleden zitten we mutje vol. Voor onze volwassenen is ook het maximum aantal zwemmers bereikt, zodat ook hier opnieuw een wachtlijst kan ontstaan.

Uitnodiging open training Paralympisch Zwemmen



Hou je van zwemmen? Heb je een visuele, verstandelijke of lichamelijke beperking? Ben je jonger dan 15 jaar en wil je meer weten over wedstrijdzwemmen met een beperking? Kom dan naar de open training op zondag 8 april. Onze kernwaarden zijn plezier, ontwikkeling in de sport maar ook als persoon, laat zien wat je kunt en integratie.

Waar?

Hofbad Den Haag, Ypenburgse Boslaan 30

Wanneer?

Zondag 8 april 2018

Programma:

10:40-10.45 uur	Verzamelen in de hal
11:00-12:00 uur	Training voor zwemliefhebbers (niveau en zwaarte van beperking maakt niet uit)
12:00-12:30 uur	Informatie van de talentcoach over wedstrijdzwemmen met een beperking binnen de KNZB en gelegenheid tot het stellen van vragen
12:30uur	Einde

Opgave en meer informatie: jeanet.mulder@knzb.nl

Badminton



De badmintongroep onder leiding van Jacqueline de Rooij is trouw iedere woensdagavond aanwezig om een 'shuttletje' te slaan. Alvorens er wordt gespeeld is er een warming-up om de spieren los te maken.

Wilt u het ook eens proberen, dan bent u van harte welkom, want we kunnen nog wel een paar leden gebruiken bij de badminton.

Tafeltennis

Voorjaarscompetitie

Beste tafeltennissers,

Bij het schrijven van dit stuk is de tafeltenniscompetitie al weer halverwege.

In team 2 (eigenlijk team 1) zijn Tjerk en Peter Veth met twee concurrenten in gevecht om de 1e plaats in hun poule. Hans Verschut en Fred van Roijen lijken degradatie te kunnen voorkomen. Deze teams strijden in de 5e klasse.

Team 4 duo, met Peter en Henk Annotee en Peter Both en Mizher Alhashimi, zal alle zeilen bij moeten zetten om degradatie in de 6e klasse te vermijden.

Ons laatste trio-team bevindt zich ook in zwaar weer. Omdat Piet den Brok nog geblesseerd is moeten Ruud Bouma, Loyd Raghunath en Henk Polhuijs het nu zonder zijn inbreng doen. Natuurlijk gaan we er vanuit dat zij met de terugkeer van Piet de laatste plaats snel kunnen verlaten.

Rest mij nog te melden dat wij na de competitie, in de maand mei, weer een clubkampioenschap en een recreantentoernooi (op woensdagochtend) zullen organiseren.

Iedereen nog veel succes gewenst in het restant van de competitie!



En Henk Polhuijs won voor het eerst van zijn leven een tafeltennis wedstrijd (*redactie*)

Groeten,

Peter

Yoga

Cleanliness is next to godliness

Dat is een spreuk die je vaak terug vindt in India. Een losse vertaling, reinheid staat dicht bij het goddelijke. Het is ook een spreuk die iedere yogi en yogini mee krijgt, want reinheid van omgeving, lichaam en geest zijn belangrijk.

Op de vrijwilligersavond, waar ik ook dit jaar wederom van mocht genieten, werd de man die de gymzaal schoon houdt even in de spotlight gezet. En terecht, want de reinheid van de ISV sportzaal steekt met kop en schouders uit boven de rest van de gymzalen in Gouda.

Ook de toiletten, de kantine en de rest van het gebouw zijn altijd even aangenaam schoon. Daarom is het altijd prettig om bij de ISV de stoelenyoga lessen te geven, terwijl 1 van de redenen waarom ik yoga lessen heb gestopt in de gymzalen van Sportpunt Gouda, de viezigheid was. Dikke stofnesten in de gymzalen en smerige stinkende toiletten. Voor de ademhalingsoefeningen was de stof eigenlijk counterproductief en de onwelriekendheid van de WC's, zeer onprettig.

Daarom namens de Yogagroep een grote pluim voor Gerard Hoogerdijk, de man die de zaal altijd schoonmaakt. Als wel voor de schoonmaakster van het clubhuis, Malika Mouhssine en natuurlijk de beheerder Lex Lakerveld.

Jullie zijn kanjers!

Carolien namens de dondermiddag Yoga groep



P.s. Iedereen is altijd van harte welkom voor een proefles Yoga, we zijn een kleine, hechte en zeer gezellige groep. Onze oudste deelnemster is 89 jaren jong!

CVA Sport en Spel

Namens de CVA sportgroep,

We zijn heel erg blij dit jaar weer in, een over het algemeen, goede gezondheid van start te zijn gegaan!! Dank allemaal voor jullie bijdrage hierin! Ook blij, maar vooral verrast zijn wij door de waardering van het ISV voor onze inzet van de afgelopen jaren. Dit met een eervolle vermelding en een vrolijk boeket. Dank daarvoor!

Bijzonder blij zijn we met het feit dat Gerard en Bruin en Wil den Held, na heel lange tijd, weer zijn aangesloten om op dinsdagavond deel te nemen. Hopelijk blijft iedereen de komende tijd in de gelegenheid en de gezondheid om dit te doen.

Daarbij zijn wij iedere keer weer blij als de taxi er is.... maar bovenal gaan we na een gezellige avond en voldane vermoeidheid weer blij naar huis!

Vrolijk groet,
Wilma en Sandra

Ontspanning

De data voor het tweede kwartaal.

6 en 20 april

4 en 18 mei (**op 4 mei starten we om half negen i.v.m. de dodenherdenking**)

1 en 15 juni

Als er voldoende deelnemers zijn willen we in 2018 ook in juli en augustus doorgaan.

Belangrijke informatie, zoals het onverwacht niet doorgaan van een avond willen wij zo veel mogelijk via de mail aan jullie doorgeven. Dringend verzoek dan ook om indien dit nog niet is gebeurd het mailadres aan ons door te geven.



Geef s.v.p. ook aan ons door als je een keer niet aanwezig kunt zijn. Tot en met de donderdag daarvoor kan dat via de mail, op de dag zelf telefonisch.

Wij zijn als volgt te bereiken:

Koos: Tel.nr. 0182 535953
E-mail: kojabaan@caiway.nl
Menno: Tel. Nr. 06 44010131
E-mail: mennobaan@gmail.com

Prettige en gezellige avonden gewenst van,

Menno en Koos Baan.

Van de leden voor de leden

Geef de pen door

De avonturen van een zwemvrijwilliger

Ik weet nog hoe het was toen ik voor de eerste keer het zwembad binnen kwam lopen, als vrijwilliger. Het gaf mij even een de ja vu gevoel van toen ik nog zelf, als een klein ukkie precies dit zwembad betrad. Het zwembad wat toen nog de Tobbe heette. In mijn geval heeft het lang geduurd voordat ik mijn A diploma haalde. Dit kwam onder andere doordat ik klompvoeten had waaraan ik geopeerd ben. Het zorgde ervoor dat ik minder snel kon zwemmen als de anderen. Met veel oefenen kreeg ik toch mijn A diploma waarna ik op den duur zelfs eindigde met 12 diploma's op zak. Hierdoor merkte ik dat ik meer kon dan dat ik zelf dacht, als ik maar veel bleef oefenen en er de tijd voor kreeg.

Diezelfde mentaliteit zie ik nu ook terug bij de kinderen die ik begeleid. Eerst is het eng om te gaan zwemmen. Het water is nog koud en onbekend. Op het begin blijven de meeste kinderen hangen bij de rand van het zwembad en willen zij niet verder gaan. Eerst wist ik niet wat ik moest doen. Het zwemmen gaat bij mij automatisch maar hoe leg je iemand uit dat het water niet eng is? Daarna komt dan de vooruitgang. Stapje voor stapje durven de kinderen steeds verder het water in te komen. Het plezier wordt langzaam zichtbaar en dan komt het moment dat iemand zonder hulp naar het diepere gedeelte loopt. Op dat moment

ben je trots. High five, je kan echt meer dan jezelf denkt!
Ik ben blij dat ik heb besloten om aan het zwemmen deel te nemen. Het is leuk om te zien hoe de kinderen vooruitgaan. Zelf meezwemmen met de volwassenen is ook gezellig. Je leert de mensen kennen en dat is wat ik nog het leukste vind aan dit vrijwilligerswerk!
Bedankt dat ik de pen heb gekregen en bij deze geef ik de pen door aan Marcel Jacobs.

Janneke Priem

WAARSCHUWING!!

Op verzoek van dhr. Graalman lever ik eenmalig een bijdrage aan het clubblad. Na lang nadenken kreeg ik ineens een idee waarover ik het wil hebben: een waarschuwing.

Vorige week ontving ik de volgende mail van mijn vriend Gerard met de kop: Dringende hulp!

"Hallo,

Ik hoop dat deze bereikt u in de tijd. Ik heb een reis naar Kherson, Oekraïne gemaakt en mijn tas is toen gestolen, in mijn tas zaten allemaal belangrijke spullen zoals, telefoon, geld en mijn paspoort. De ambassade wil mij helpen door mij te laten vliegen zonder passport. Het enigste wat ik moet doen is een vliegticket kopen en mijn hotel rekeningen betalen. Helaas heb ik geen toegang tot mijn rekeningen zonder mijn credit card. Ik heb contact gezocht met mijn bank, maar ze hebben tijd nodig voor ze mij een nieuwe credit card kunnen geven, Dus wou ik u vragen om mij snel wat geld te lenen dat ik zo snel mogelijk aan u terug geef zodra ik terug ben, ik nodig 2,760 €. Ik kan u mijn gegevens sturen over hoe u geld kunt over maken aan mij.

Laat mij weten of het mogelijk is.

Ik wacht uw antwoord af, dank.

Groetjes,
Gerard"

einde citaat.

Ik vertrouwde het niet erg: hij noemt mij nooit "u", en er staan diverse taalfouten/kromzinnen in de mail. Maar ik dacht: misschien heeft hij onder druk van de vervelende situatie iets teveel wodka gedronken. Maar alvorens het geld over te maken, want je wilt een vriend helpen, stuurde ik de volgende mail als antwoord:

"Gerard,

Lang niets van je gehoord. Op welk adres woon je tegenwoordig? En wat is je rekeningnummer?
En waar ken ik jou eigenlijk van?

Groetjes,
NN"
einde citaat

Ik dacht: als hij die vragen goed beantwoordt, dan klopt het misschien. Ik had inmiddels zijn 06 gebeld, maar die werd niet opgenomen.

Ik kreeg een antwoord via de mail:

“Oké, dank u voor uw hulp, U kunt een lokale Western-Union geldoverdracht kantoor vinden bij een postkantoor bij u in de buurt.

U hebt geen account nodig om geld te sturen via Western-Union geldoverdracht, alles wat je nodig hebt is mijn naam en adres.

Hier is de informatie die je nodig hebt

Naam: Gerard van Houten

Geboortedatum: 13/ juli /1947

Adres: Pugachova Str.34 Kherson, 73000, Oekraïne.

Laat mij weten hoe snel u het kunt overmaken.

Ik hoop snel van u te horen.

Dank je wel

Groetjes,
gerard”
einde citaat.

Ik had mijn laptop al aangezet om het geld over te maken (->, maar dacht: toch nog even proberen te bellen. Ik kreeg hem nu wel aan de lijn. Niet duidelijk was of hij in Gouda of in de Oekraïne was. Hij begon op lachende toon met de vraag: “Heb je het geld al overgemaakt?”.

Hij wist er dus van. Zijn mailadres was gehackt en al zijn relaties uit het adresboek hadden de mail gekregen. Zijn kleinzoon had hem er op geattendeerd.

Ik heb het geld maar niet overgemaakt, en ook nog niets/niets meer gehoord uit de Oekraïne.

Een mooie les, mijn vrouw vond het al reuze stom dat ik op de mail gereageerd had!

U bent gewaarschuwd,

door NN

Vrijwilligersdag

Vrijwilligersdag 2018 zaterdag 27 januari

Om de vrijwilliger te bedanken is er op zaterdag 27 januari een vrijwilligersbijeenkomst in het clubhuis van ISV.

Onder het genot van een hapje en een drankje wordt er getoast en gesproken. Stephan zet verschillende mensen in het zonnetje. De bestuursleden Dick Mos en Kees Wouters moeten er aan geloven. Verder Mara van Grieken, Margriet de Lange (rolstoeldansen), Han Kamperman (zwemmen), Wilma Aantjes en Sandra Rutjens van CVA sport en spel en Gerard Hoogerdijk van de Schoonmaak.

Wilma kan er zaterdags niet bij zijn maar dinsdag, tijdens de CVA wordt zij verrast.

De Chinees/Indische maaltijd smaakte heerlijk, evenals het ijs als dessert. Eveline Kamperman kwam later en voor haar stond een heerlijk bord eten te wachten. Het toetje nuttigde zij thuis (moet mogen...).



Het is leuk om zo ook eens de collega's van de andere sportsecties te ontmoeten. Voor de jeugd en mensen die er die middag zin in hebben is er gelegenheid een balletje te slaan op één van de drie tafeltennistafels die klaar staan.



Klari en Janneke nemen het op tegen Maurice en Anja. Ze staan met 2-0 voor en de twee laatstgenoemde spelers staan op uit een kansloze positie en winnen met 3-2. Na deze bloedstollende kraker, en de daarbij geleverde inspanning, smaakt het eten nog lekkerder.



Lex, Yvonne en Mara hebben alles weer prima voor elkaar qua bediening en we genieten van het eten en de gezelligheid.

Ook leuk om te vermelden dat er een spontane tafel is die middag, waaromheen de drie Jantjes (Jantien, Jantine en Janneke) zitten. Ondanks aansporing vertikt Jan het om erbij te gaan zitten. Jan zit bij Gerard en Ad (van de natte ruimtes) en daar zit hij best!



Van FysioVisiq zijn Sandra en Michelle en hun gezin er. Verder is onze nieuwe voorzitter Martin er, samen met zijn vrouw Carmen.



Het is al met al een gezellige happening geweest, mede doordat de gemiddelde leeftijd behoorlijk naar beneden is gegaan door al die leuke actieve nieuwe vrijwilligers.

Anja van der Stok

Paasworkshop



Hallo al dan niet creatieve ISV'ers,

Een paar maal per jaar gaan we iets anders doen dan sporten of competitie spelen. Helemaal buiten onze comfortzone. Degenen die al eens geweest zijn, weten waarover dit gaat: onszelf verbazen wat er met twee linkerhanden al niet mogelijk is. De laatste keer was voor de kerst. Onder leiding van Janneke Mulder hebben we heel wat leuke sneeuwpoppen gemaakt. Jullie konden erover lezen in het clubblad.

Nu gaan we aan op Pasen en dat is een tijd waar weer leuk thematisch geknutseld kan worden. Zoals gebruikelijk gaan we niet verklappen wat het deze keer gaat worden, maar vast staat dat het weer leuk wordt. Heb je al eens meegedaan dan weet je dat het zeker te doen is. Was je er nog niet eerder bij, geef jezelf dan een kans om het eens te proberen. Je gaat altijd met wat leuks naar huis.

Plaats : Clubhuis ISV

Datum : Dinsdag 27 Maart vanaf 14.00 /16.30

Kosten : Ongeveer € 6,50 per persoon inclusief koffie/thee met wat lekkers

Zelf meebrengen: Goed knippende schaar vuilniszak (om het in mee te nemen)
Eventueel lijmpistool
En een gezellige bui

AANMELDEN kan tot 25 Maart via Yvon Lakerveld tel.nr.0630090341

Of Janneke Mulder 0649630534

Er kunnen maximaal 20 personen mee doen.

DUS MELD JE SNEL AAN!!



Oppas



8 februari 2018, de dag dat Stephan op kraamvisite gaat bij Matz, zoon van Femke en Gert. Namens ISV mag hij een cadeau overhandigen. Verder heeft hij zijn visitekaartje afgegeven om in de toekomst oppas van de kleine Matz te worden. Ze konden het goed samen vinden.

Groetjes, Anja



RECEPTEN

Beste sportvrienden,

Hierbij de rubriek 'Recepten'. Mede veroorzaakt door de lekkere baksels van Ellen uit Kontakt van december 2015 willen we deze receptenrubriek toevoegen aan dit blad. Van de dames Ellen Roodzand en Anja Stolwijk kreeg de redactie een aantal heerlijke recepten toegestuurd. Het is de bedoeling dat u, als u een lekker recept hebt, dit doorgeeft aan de redactie. Het kan uw lievelingsrecept zijn, of dat u iemand weet met een lekker recept en dat doorgeeft. Het mag van alles zijn, van voorgerecht tot nagerecht en van gebak en cake tot taart.

Originele Italiaanse lasagne.

Ingrediënten 4 personen

1/2 a 1 ui, 3 teentjes knoflook, 500 gr. rundergehakt, italiaanse kruiden (basilicum, oregano, majoraan, peterselie, paprikapoeder), 1 laurierblaadje, sambal, 3 kleine blikjes tomatenpuree, 1 blik gepelde tomaten in stukjes, 1 pakje gezeefde tomaten, 1 pak voorgekookte lasagnevellen, olijfolie, 2 bolletjes **mozzarella** (of evt. 8 plakken jonge kaas), 50 gr. boter, 50 gr. bloem, 500 ml. koude melk, suiker, **peper** en zout.

Bereidingswijze

Voor de bolognesesaus de ui snipperen en in een grote koekenpan met wat olijfolie fruiten, halverwege de fijngesneden knoflook toevoegen. In de kleine **Braadpan** de tomatenpuree hard verwarmen (blijf roeren, anders brandt ze aan), tot deze niet zurig meer ruikt. Het ui/knoflook/olie mengsel toevoegen. In de grote koekenpan weer wat olijfolie verwarmen en het gehakt met de kruiden, zout en peper rul bakken. Toevoegen aan het tomatenpureemengsel, gepelde tomaten en gezeefde tomaten toevoegen en op smaak

brengen met sambal, suiker en evt. nog wat kruiden en een laurierblaadje toevoegen. 1/2 uur a 3 kwartier op laag vuur laten sudderen met deksel op de pan, af en toe roeren. Ondertussen de oven voorverwarmen op 180 gr. C. Voor de bechamelsaus de boter smelten (niet bruin laten worden), bloem erdoor roeren en verwarmen (schrik niet; het wordt een soort klont, maar dat komt goed!). Daarna beetje bij beetje de koude melk met een garde erdoor roeren. Laten koken en blijven roeren tot je een dikke saus hebt. Op smaak brengen met zout en peper.

In een ingevette ovenschaal 1 laag lasagnevellen leggen. Vervolgens bedekken met 1/3 van de bechamelsaus, 1/3 van de bolognesesaus en 1 in plakjes gesneden bolletje mozzarella of 4 plakken **kaas**. Nu weer herhalen met een laag lasagnevellen, saus en kaas, vervolgens nog zo'n laag maar dan zonder kaas. Afdekken met aluminium-folie en in de oven schuiven, boven het midden. Na 30 min. de folie verwijderen en nog 15 min. in de oven laten. Als het "knettert" is het klaar.

Eet smakelijk

Wij feliciteren

Maart

2-mrt Hamza Allaoui
15-mrt Bep Bakkers
17-mrt Frits Bakker
24-mrt Ton Verbree
26-mrt Gijs Ferwerda

April

8-apr Thijmen de Vos
10-apr Sandra Rutjens-Huibers
Cornelia (Carolien)
13-apr Tuijthof
16-apr Selma Abid
18-apr Eveline Kamperman
18-apr Oona van den Brug
20-apr Peter l' Amie
28-apr Jantien van Dijk
29-apr Lloyd Raghunath

Mei

1-mei Rosita Hofwijks
2-mei Ineke Kooi
6-mei Jonah Groeneweg
8-mei Lisa Berding
12-mei Frans Goudriaan
13-mei Jan van der Linden
Henny Wiltenburg-
23-mei Jonkman
25-mei Menno Baan
26-mei Henk Polhuijs
28-mei Marieke Hoogmoed
28-mei Elize Bakker
29-mei Ruud Bouma
31-mei Alette Sartorius

Juni

1-jun Ad Jansen
4-jun Gerard de Bruin
7-jun Thijmen Rolvink
9-jun Yvonne Hooglander
11-jun Evelien van der Vlist
12-jun Erwin Huisman
13-jun Ellen Roodzand
14-jun Michelle Terpstra
15-jun Margriet de Lange
16-jun Bas van Hell
20-jun Tjerk van Nieuwenborgh
23-jun Jan Sybrandi
24-jun Berend van der Veldt
30-jun Jan Scheper

Van Harte gefeliciteerd.

Agenda

Bekijk de actuele agenda op www.isvgouda.nl en AGENDA.

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



~~~~~

## Ledenadministratie

### De ISV basis contributie voor 2018 is:

|                  |          |                               |      |
|------------------|----------|-------------------------------|------|
| Volwassenen      | € 126,00 | Zwemtoeslag                   | € 21 |
| Jeugd            | € 100,00 | Bartoeslag voor TT competitie | € 21 |
| Extra sport      | € 21,00  |                               |      |
| NTTB contributie | € 60,00  | *                             |      |

\*- Verhoging door de NTTB (Nederlandse Tafeltennis Bond) vastgesteld voor 2018.

- Basiscontributie € 4,75 per kwartaal is € 19,00 per jaar
- Competitietoeslag € 25,50 per half jaar is € 51,00 per jaar.
- Samen is dat € 70,00 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 21 Euro per jaar (Voor het zwemmen 41 Euro per jaar) !**

~~~~

Nieuwe leden:

Yoga: Netty Huijgen

Zwemmen: Alicia van Esschoten (jeugd)
Omar Bouysaghoine (jeugd)
Inky Bouw (jeugd)
Myrthe van den Berg (jeugd)
Jantien van Dijk (vrijwilligster)

Hartelijk welkom en veel plezier bij uw ISV vereniging en yoga clubje.

[illegible]

Nawoord

Kent u het nog van vroeger 'Herinnering aan Holland' een gedicht van Hendrik Marsman in 1936 gepubliceerd?

Ik zou pas elf jaar later geboren worden en in mijn schooljaren maakte ik voor het eerst kennis met deze dichter.

Nu de dagen al flink aan het lengen zijn en het voorjaar zich langzaam aankondigt denk ik nog wel eens aan dit gedicht. Het is nog steeds actueel, hoewel 'den einder' toch nu wel wat wordt verstoord door hoge gebouwen, elektriciteitsmasten en windmolens. Maar ja, 82 jaar later is niet niks.

Herinnering aan Holland

Denkend aan Holland
zie ik breede rivieren
traag door oneindig
laagland gaan,
rijen ondenkbaar
ijle populieren
als hoge pluimen
aan den einder staan;
en in de geweldige
ruimte verzonken
de boerderijen
verspreid door het land,
boomgroepen, dorpen,
geknotte torens,
kerken en olmen
in een grootsch verband.
de lucht hangt er laag
en de zon wordt er langzaam
in grijze veelkleurige
dampen gesmoord,
en in alle gewesten
wordt de stem van het water
met zijn eeuwige rampen
gevreesd en gehoord.

Hendrik Marsman 1899-1940

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 twee jaar zijn wij op donderdag van 16:00 tot 17:00 uur yoga aan het beoefenen in onze **ISV** accommodatie. 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!

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 tweeweg 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) 2804 RS Gouda, T. 0182-537726

Postadres: postbus 669, 2800 AR Gouda



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

AANMELDINGSFORMULIER ISV

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

Pasfoto
voorzien van naam
meezenden a.u.b.

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

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

☐ Ja ☐ Nee

Ik ben in bezit van:

☐ IVA verklaring ☐ EHBO diploma
☐ Reanimatiediploma

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

Badminton wedstrijd / recreatie *

☐ **CVA** sport en spel

☐ **Rolstoeldansen** wedstrijd/ recreatie *

☐ **Tafeltennis** wedstrijd. / recreatie *

☐ **Zwemmen** wedstrijd / recreatie *

* Doorhalen wat niet van toepassing

Opzegging van het lidmaatschap kan alleen schriftelijk geschieden tegen het einde van het verenigingsjaar (verenigingsjaar loopt van januari t/m december) met in 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, Postbus 669,
2800 AR GOUDA