



**ISV GOUDA**

**Vereniging voor aangepast sporten**

# KONTAKT

**39<sup>e</sup> jaargang nr. 2, juni 2021**

**Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten**

**ISV Gouda & Omstreken**

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

Voorzitter	Tjerk van Nieuwenborg	0182-551187
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Secretaris	Stephan Graalman (waarnemend secretaris)	0182-581956
Lid	Tom Zoutendijk	

<b>Ledenadministratie:</b>	Stephan Graalman	0182-581956
	E-mail: ledenadministratie@isvgouda.nl	

**ISV Commissie:**

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

**Contactpersonen sportsecties:****Telefoon:**

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

**Instructeurs / trainers:**

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

**Bestuur Stichting Klubhuis ISV:**

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

**Barcommissie****Telefoon:**

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

## PR & Redactie clubblad "Kontakt"

Anja van der Stok 0182-522614  
Ad Jansen 0182-533081  
Stephan Graalman 0182-581956

Website: [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl)

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

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

## OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

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

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

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

Zwemmen	zaterdag	Junioren	09:30 - 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](mailto:ledenadministratie@isvgouda.nl)

De kopij voor het september nummer dient uiterlijk 22 september 2021 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](mailto:info@isvgouda.nl)**  
**Website: [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl)**  
**ING-bank: NL63INGB0003755308**

## Inhoud

Voorwoord	pag. 4
Van onze nieuwe voorzitter	pag. 5
Van de redactie	pag. 6
Van het bestuur	pag. 7
Contributie 2021	pag. 7
Uit de oude doos	pag. 8
Terug in het heden	pag. 9
VriendenLoterij	pag. 10
Facebook	pag. 10
Van de sportsecties	pag. 11
Tafeltennis	pag. 11
Zwemmen	pag. 12
CVA Sport en Spel	pag. 14
Stoelengym	pag. 14
Badminton	pag. 15
Ontspanning	pag. 15
Van de leden voor de leden	pag. 16
Interview	pag. 16
Geef de pen door	pag. 17
Zonsverduistering	pag. 17
Gehandicapten P	pag. 18
Recepten	pag. 18
Puzzel 24	pag. 19
Ledenadministratie	pag. 20
Wij feliciteren	pag. 21
Agenda	pag. 21
Nawoord	pag. 22
Wie we zijn en wat we doen	pag. 23
Aanmeldingsformulier	pag. 26

## Voorwoord



Beste leden, vrijwilligers en belangstellenden,

Zoals iedereen merkt, is er veel gebeurd in de samenleving. Lange tijd hebben we moeten wachten op waar het (demissionair) kabinet keuzes kon maken om versoepelingen door te voeren. Zo ook voor sporters, waarbij moet gezegd, dat dit zeer beperkt is en onze ISV weinig tot geen

ruimte geeft voor intensivering van de sportactiviteiten.

Natuurlijk is het dan weer mooi om de burgemeester van Gouda te zien acteren op de dag van de Koning met nieuwe initiatieven en Gouda een plaatsje gaf in de traditionele NPO-uitzending van Koningsdag.

Een collega van mij was bij een Koningsdag, in Apeldoorn, waar zoiets vreselijks is gebeurd en hij een boek over heeft geschreven: First Responder, waarin hij erkent dat dingen gebeuren en anders moeten of kunnen, mede genomen consequenties van eerdere opgedane ervaringen.

Om hierop aan te haken, leek het mij goed, om aan te geven om na een tijd van serieuze persoonlijke bezinning, ook voor mezelf eens na te gaan wat ik doe en wil. Thuisbesognes, Voorzitter ISV, voltijdbaan als leidinggevende, Voorzitter medezeggenschap, (waarnemend) secretaris medezeggenschap erbij, Beleidsadviseur Sociaal Medisch Team Defensie Midden Nederland, Vierdaagse loper, student Bedrijfskunde is wel erg veel.

Dat brengt mij op het volgende.

Te veel doen gaat altijd ten koste van iets. Het kan gewoon niet anders.

Daarom heb ik er bewust voor gekozen om afscheid te nemen van de ISV en daarmee mijn functie van voorzitter beschikbaar te stellen voor een andere kandidaat.

In het belang van de vereniging denk ik, dat ik daarmee een goede keus maak om haar vooruitgang niet te belemmeren.

De mensen die mij nader stonden, wil ik niet teleurstellen, maar laten uitkijken naar nieuw elan en voortbrenger van het gedachtegoed van de ISV.

Voor mij resten de herinneringen.

Dank voor de mooie tijd.

Lieve mensen van de ISV, het ga jullie allen goed en wees zuinig op elkaar. Het is en blijft een mooie vereniging en wat mij betreft, zal dat altijd blijven.

Dank en tot ziens,

Met vriendelijke groet,

M.E. (Martin) Haighton

## **Van onze nieuwe voorzitter**

Goedendag leden, vrijwilligers en betrokkenen,

De afgelopen anderhalf jaar was voor ook voor ISV een periode waarin we weinig gezamenlijk hebben kunnen doen. Er waren momenten dat ik tegen beter weten in, alle activiteiten had willen opstarten. Maar ja, uiteindelijk wint het verstand het van de drang tot samenzijn en lekker bewegen. Gelukkig wordt geduld beloond en zijn we gefaseerd aan het opstarten. Het kaarten en sjoelen moet nog aan te veel eisen voldoen en voor het zwemmen willen we graag dat er iets meer bewegingsvrijheid is en de vrijwilligers veilig hun rol kunnen vervullen. We grijpen elke kans die het mogelijk maakt veilig en verantwoord stappen te zetten.

Het bestuur en kompanen hebben natuurlijk niet stil gezeten. De kantine en de berging kregen veel aandacht. Door onder andere slim gebruik te maken van regelingen heeft de vereniging deze periode financieel prima doorstaan. En natuurlijk omdat we massaal lid zijn gebleven van ISV Gouda. Nu richten we ons vol optimisme op de nieuwe periode, waarin samen sporten en recreëren weer gewoon wordt.

Daarbij hoort ook, kijken wat we geleerd hebben van de afgelopen activiteiten via Zoom en hoe we met elkaar in contact zijn gebleven. In het bestuur wil ik graag de langlopende dossiers en zaken afsluiten. Dan kunnen we ons gaan richten op de toekomst, op een verenging waar iedereen zich thuis voelt. Als kersverse voorzitter, per 1 juni 2021 lijkt me dat een belangrijke eerste stap.

Daarnaast heb ik mezelf nog twee aandachtspunten gegeven voor de komende jaren.

Ik geloof in meer contact met de sporters. Ik zou graag zien dat het bestuur actief met de leden en vrijwilligers in gesprek gaat over het verenigingsleven. Wat kunnen we als vereniging doen om de sportbeleving en het recreatieplezier te verbeteren?

Daarnaast bestaat een vereniging uit activiteiten naast het sporten. De leuke en de nuttige.

Onze vereniging wordt gedreven en gerund door vrijwilligers. Daarom eerst en voor alles bij deze, een welgemeende dank voor iedereen die zich voor ISV of voor onze leden inzet; dank je wel. Omdat vele handen licht werk maken zoeken we nieuwe vrijwilligers en commissieleden. Ik doe daarom graag de oproep: wil je wat voor onze vereniging betekenen? Ik vertel er meer over tijdens de eerstvolgende jaarvergadering.

Ik spreek je hopelijk snel,

Tjerk

## **Van de redactie**

Inmiddels 3 maanden verder, geen avondklok meer en de terrassen voorzichtig opengesteld, wel binnen een bepaald tijdsframe. Net zijn wéér nieuwe versoepelingen aangekondigd, en gaan we langzamerhand richting "normaal". De sporters krijgen meer vrijheden en ook wij zijn voorzichtig begonnen met onze zaalactiviteiten.

Goed nieuws dus voor de binnensport, vanaf 6 juni, wel met in achtneming van de basisregels, mochten ook de groepslessen weer starten. Na zorgvuldig beraad is besloten om het zwemmen op te starten met ingang van het nieuwe seizoen. Dat wordt dan eind augustus of begin september.

Zoals u in ons vorige clubblad van maart heeft kunnen lezen, is onze accommodatie er helemaal klaar voor om u te verwelkomen. Onderhoud is er gedaan zowel buiten als binnen waarvoor we de woningstichting Midden-Holland erg dankbaar zijn. Een prachtige donatie mochten we ontvangen, waarmee nieuwe sporttoestellen, een keurig opgeknapt materialenhok, een nieuwe vloer in hal, keuken en kantine en het schilderen van de buitenboel is gerealiseerd. En niet te vergeten, de zonnepanelen op het dak vroeg dit jaar. Ook de particuliere donateurs hebben ons in deze coronatijd extra geholpen, waarvoor hulde en onze hartelijke dank.

Een bestuurswisseling, zoals u hebt gelezen in het voorwoord, heeft plaatsgevonden. Wij zijn blij dat Tjerk van Nieuwenborg die al voorzitter was van onze stichting, ook het voorzitterschap van onze vereniging op zich wil nemen. Hartelijk dank Tjerk en veel succes. Natuurlijk willen wij Martin bedanken voor zijn inzet voor de vereniging, door weer en wind heen en weer vanuit Zoetermeer steeds te moeten komen, met daarnaast een drukke voltijd baan met verschillende vrijwilliger functies en een studie daarbij, werd te veel van het goede.

Bedankt Martin, het ga je goed, veel succes met al je bezigheden en we hopen je nog eens te zien op een vrijdagavond bij de kaarters en sjoelers.

In deze uitgave vindt u een interview met Ad de Kort, onze technische beheerder van de accommodatie, U komt hem in dit blad een aantal keer tegen en ook in het maart nummer stond hij op enkele foto's. Tijd dus om nader kennis met hem te maken.

Voor de badmintonners zijn we druk bezig om een nieuwe trainer/begeleider te vinden, hopelijk lukt dat nog voor de zomerstop. We houden u op de hoogte. Ook voor de zwemmers, nog even geduld, na de zomerstop zien wij elkaar weer en dan, is de verwachting, zonder Corona maatregelen?

De tafeltennissers waren goed vertegenwoordigd, zowel op de woensdagochtend als op de maandagavond bij de start van dit onderdeel.

Onze CVA- en stoelgym sporters wensen we veel succes met de activiteiten. Het was een mooi moment, om elkaar na lange tijd van afwezigheid weer echt te zien en te spreken, die eerste keer na de Zoomlessen van de CVA- en stoelengymgroep.

Veel leesplezier en een mooie zomer gewenst, geniet van de per 26 juni ingaande nieuwe vrijheden. Graag tot het september nummer van ons clubblad "Kontakt".

De redactie.

## Openingsplan: stap voor stap meer mogelijk

### Basisregels

#### Wassen

Was vaak je handen.  
Hoest en nies in je elleboog.

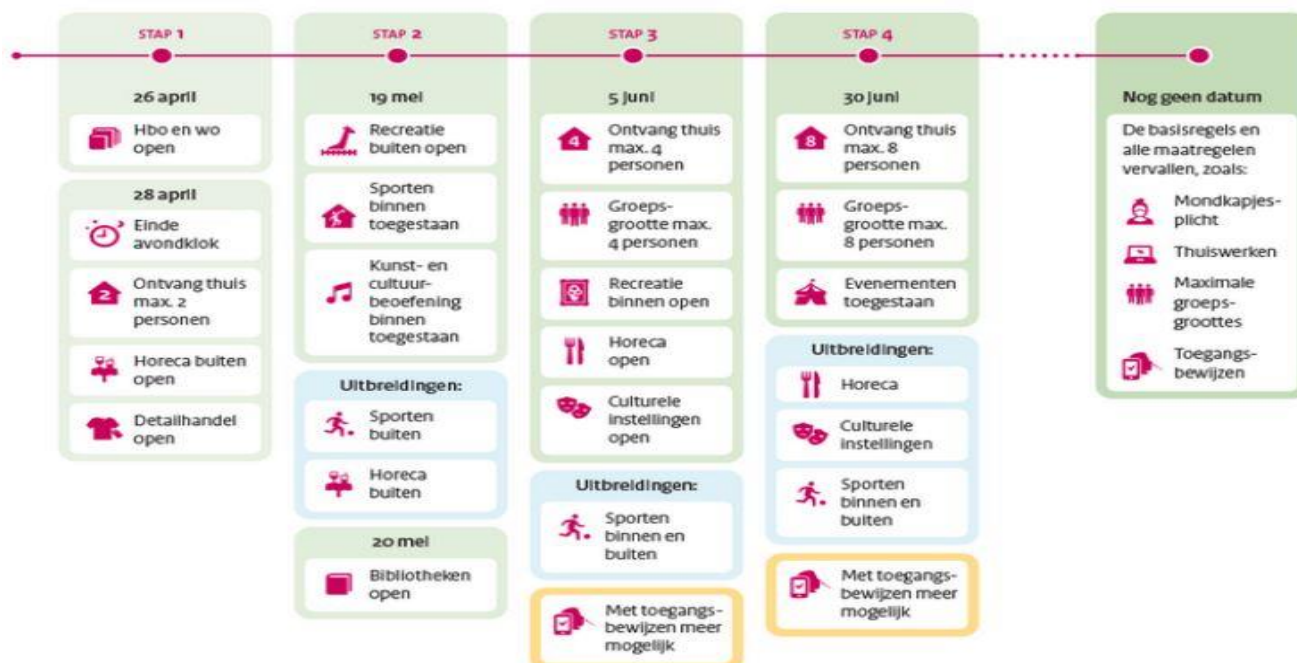
#### Afstand

Houd 1,5 meter afstand.  
Vermijd drukke plekken.

#### Testen

Klachten? Blijf thuis.  
Laat je direct testen.

De stappen zijn op hoofdlijnen. Voor elke stap wordt bekeken of het aantal ziekenhuisopnames van coronapatiënten genoeg is gedaald om de stap te kunnen zetten. Per sector gelden voorwaarden voor opening, zoals een maximum aantal bezoekers.



## Van het bestuur

### CONTRIBUTIE 2021

Het is jullie vast niet ontgaan dat jullie de factuur voor de contributie over 2021 nog niet hebben ontvangen. Normaal worden deze facturen jaarlijks rond 1 februari verzonden. In verband met de verplichte sluiting wegens Corona van onze sportzaal, clubhuis en het zwembad heeft het bestuur begin dit jaar al besloten om de incasso van de contributie tijdelijk uit te stellen.

De vaste kosten lopen echter wel door zodat we er niet aan ontkomen om in juli a.s. de contributie facturen te verzenden. Ook omdat er met uitzondering van het zwemmen inmiddels weer gebruik gemaakt kan worden van onze accommodatie.

Door gebruik te maken van een subsidieregeling is de financiële pijn enigszins verzacht en mede daarom heeft het bestuur besloten om een gedeeltelijke kwijtschelding van het contributiebedrag door te voeren.

De contributie voor 2021 is vastgesteld op 50 % van het in 2020 betaalde bedrag. In juli zal dat in rekening worden gebracht.

Een simpel voorbeeld: als je in 2020 € 151 hebt betaald wordt dit nu voor het hele jaar 2021 € 75.50 of € 126 wordt voor dit jaar € 63.

Het bestuur is van mening dat dit een reële oplossing is.

Koos Baan.

## Uit de oude doos

De eerste steen van de kantine in 1994, gelegd door Walther Donk†, met op de steiger Ad de Kort en toekijkend (oud-voorzitter) Joop Dorst†. Onderste foto, werk in uitvoering onder toezicht oog van Ad de Kort.



## En terug in het heden



*U ziet het, ons geheel opgeknapte berging met toestellen en matten die na de keuring in januari zijn vervangen.*

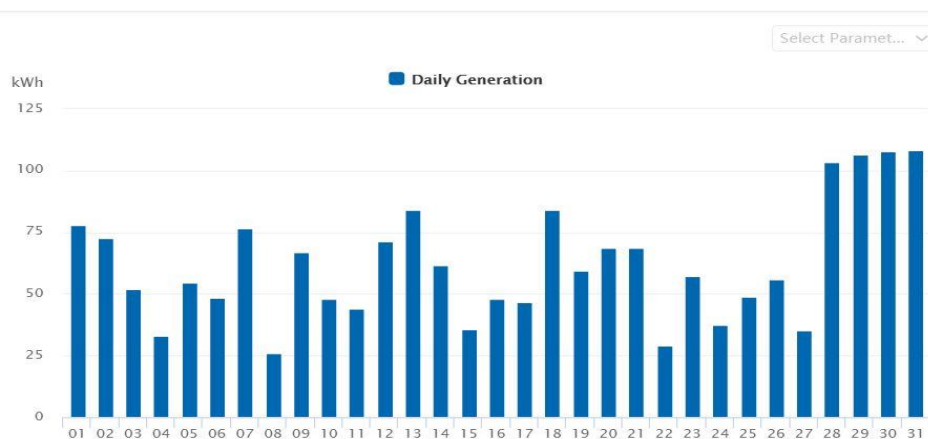


*Wekelijks is onze onderhoudsploeg en zijn enkele bestuursleden op de maandagmiddag in onze accommodatie te vinden. In de kleedkamers en in de hal zijn de bankjes geschilderd en gelakt, dank je wel Kees! Er wordt geboend, gedweild, afgestoft, bijgepraat en koffiegedronken. En zo ziet alles er spik en span uit en kunnen we niet wachten om u sporters weer te mogen verwelkomen.*

*De maand mei heeft een prima terug levering opgebracht van onze zonnepanelen. We mochten een opbrengst noteren van 1,9 mega Wh.*

Monthly Production: 1917.78kWh

De redactie



## VriendenLoterij

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

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



### Clubs, Verenigingen en Stichtingen

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

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

Een directe link naar de 'VriendenLoterij' vindt u op onze website [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl).

*Dus steun ons!*

## Facebook

Het is u vast opgevallen! Op onze website [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl) onderaan de startpagina vindt u het Facebooklogo. Door hierop te klikken komt u terecht op onze ISV Facebook pagina. Als u geen lid bent van Facebook kunt u alleen lezen wat hier staat. Bent u wel lid van Facebook dan kunt u ook op de artikelen en berichtjes reageren en zelf ook berichtjes en/of foto's plaatsen. Ook kunt u dan uw "vrienden" op onze ISV-pagina attenderen om zo onze bekendheid te vergroten.

De redactie



## Van de sportsecties

### Tafeltennis

*Beste tafeltennissers, zie onderstaande brief van de NTTB.*

Aan de bestuurders van de verenigingen van de  
NEDERLANDSE TAFELTENNISBOND

Cc: het CvV, de Afdelingsbesturen, Competitieleiders, de (plv) Bondsraadsleden,  
de Afdelingsondersteuners, het HB en het personeel

**Onderwerp Datum:** We mogen weer! 12 mei 2021

Beste verenigingsbestuurders,

Ruim 5 maanden hebben wij onze sport niet kunnen beoefenen, nadat medio oktober 2020 Nederland in lockdown ging. Sinds die tijd zijn we als gezamenlijke (binnen-)sport voortdurend in contact geweest met de overheid om de sport te heropenen, met aandacht voor de positieve gezondheidsaspecten van sport. Maar tot nu toe niet met het gewenste resultaat.

Het Openingsplan gaf weer perspectief en ruim een week later dan gehoopt mag de binnensport weer open, als we daarvan aanstaande maandag bevestiging krijgen. Dan kunnen we weer tafeltennissen, uiteraard met inachtneming van de basisregels (Wassen-Afstand-Testen), het Sportprotocol (reserveren, documenteren, hygiëne) en de toepassing binnen tafeltennis (laatste versies altijd te vinden in het NTTB Coronadossier; rechtsboven). Namens het bestuur en de afdelingen wens ik u alvast veel speelplezier.

Zo kunnen we dit seizoen toch nog spelend afsluiten, al zullen er geen wedstrijden of evenementen als clubtoernooien gespeeld meer kunnen worden (met als uitzondering de eredivisiefinale heren van komende donderdag en vrijdag, voor de tafeltennisfans te volgen op ons YouTube kanaal).

Waarschijnlijk zullen veel verenigingen net als vorig jaar de zomer benutten om (gedeeltelijk) open te blijven en zoveel mogelijk te spelen. Om zich zo voor te bereiden op een nieuw seizoen dat hopelijk weer als vanouds is met trainingen en wedstrijden voor iedereen en de gezelligheid die daarbij hoort.

Hierbij kan het het PingPongbaas reserveringssysteem een hulpmiddel zijn. De NTTB stelt dit systeem weer gratis beschikbaar voor de verenigingen en leden. Ruim 40 verenigingen hebben hier vorige zomer al gebruik van kunnen maken met als doel op een veilige en beheersbare wijze de tafels beschikbaar te stellen aan de leden. Aanmelden of meer informatie aanvragen over dit systeem kan via: <mailto:bazen@pingpongbaas.club>

Het bestuur, de afdelingen en het Bondsbureau zijn druk bezig met de voorbereidingen voor het nieuwe seizoen, met alle activiteiten om spelers en liefhebbers van de tafeltennissport te kunnen laten genieten. Als laatste eindig ik met mijn vaste slogan: de NTTB zijn en blijven we samen!

Met vriendelijke groet,

NEDERLANDSE TAFELTENNISBOND

Jan Simons Uw voorzitter

Partners Aangesloten bij Social media Kelvinbaan 48, 3439 MT in Nieuwegein • Postbus 2650, 3430 GB Nieuwegein • Telefoon 06 - 53896027 [info@tafeltennis.nl](mailto:info@tafeltennis.nl) • [www.nttb.nl](http://www.nttb.nl) • [www.tafeltennis.nl](http://www.tafeltennis.nl) • Rekeningnummer NL90 INGB 0000 2685 45 • KvK Haaglanden 40408030

## Zwemmen

Sinds de uitgaven van het laatste clubblad hebben we niet meer gezwommen. Dus is er van het zwemfront dan ook niets te melden. Dat is niet helemaal waar want op de achtergrond heeft ons aller Stephan Graalman regelmatig contact gehad met de beheerder van het zwembad, Sportpunt Gouda en met de vrijwilligers. Zoals het er nu naar uitziet gaan we in september weer starten met zwemmen. In het vorige clubblad is uitgebreid geschreven over wat zwemmen ook alweer was.



Tja het seizoen 2020 / 2021 zit er al weer bijna op. Na een kleine opleving vorig jaar kunnen we toch wel stellen dat we zeer weinig gezwommen hebben dit seizoen. En of er komend september nog coronabeperkingen zijn, niemand die daar nu duidelijk uitsluitsel over kan geven. Minister de Jonge opperde recentelijk dat we dan misschien de 1,5 meter en het mondkapje konden loslaten. Garanties gaf hij echter niet. Belangrijk blijft, hoe moeilijk het ook is en of je nu wel of niet gevaccineerd bent, dat we, totdat een definitief besluit is genomen de anderhalve meter blijven handhaven, het mondkapje blijven dragen (daar waar het moet) en onze handen blijven wassen. We moeten dus nog even geduld hebben. En weet je wat in de zwemwereld het toppunt van geduld is? Welnu dat is een vis op de muur of op de grond tekenen en wachten totdat deze wegzwemt.

De vakantie staat nu weer voor de deur. Nog niet duidelijk is of we in Nederland op vakantie moeten of dat we naar het buitenland mogen. En of je nu wel of niet op vakantie gaat probeer in elk geval een beetje aan je conditie te werken, zodat je (hopelijk) in september als een vis weer door het water zwemt. Zoek eens een zwembad op of ga eens een dagje naar zee of naar de Reeuwijkse plassen en ga er eens een paar baantjes zwemmen. Zo voel je ook dat het water nog steeds nat aanvoelt.

En als je op vakantie gaat dan wensen we jullie een hele fijne vakantie toe.

En voor onze jongere zwemmers zijn er hier nog een paar echte zwemgrappen die je met je vakantie vrienden en vriendinnen kunt delen:



- Een man is op reis door de jungle in Afrika als hij bij een rivier komt. Hij vraagt aan een dorpsbewoner daar: "Ik wil graag wat zwemmen, maar er zitten hier toch geen krokodillen?"  
"Nee hoor", zegt de dorpsbewoner, "er zwemmen echt geen krokodillen."  
De man duikt in het water, komt boven, en vraagt toch nog: "Waarom zijn hier eigenlijk geen krokodillen?"  
"Die waren er wel," zegt de dorpsbewoner, "maar ze zijn laatst allemaal opgegeten door de piranha's."
- Een man zit bij een riviertje en gooit zijn hengel in het water. Komt er een politieagent aan en zegt tegen die man: "Mijnheer, het is hier verboden om te vissen." Waarop de man antwoordt: "Ik ben niet aan het vissen oom agent, ik leer mijn worm hoe die moet zwemmen!"
- In ons zwembad zijn drie baden zegt de zweminstructeur tegen een zwemmer: "één met warm water, één met koud water en één zonder water."

Vraagt de zwemmer: "Waarom een bad zonder water?"

Antwoord de zweminstructeur: "Voor mensen die niet kunnen zwemmen."

- Roept een man in een restaurant: 'Ober, wat doet die vlieg in m'n soep?'  
Zegt de ober: 'Rugzwemmen meneer.'

Tot september allemaal en geniet van een heerlijke vakantie voor zover dat mogelijk is. En wat betreft de corona maatregelen zouden we zeggen: "Hou vol".



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

En deze wille we jullie niet onthouden (bron google)



# Zwemmen: thuis omkleden, douchen, wc-gebruik

## CVA Sport & spel

**E**INDELIJK!! We hebben elkaar vanaf 25 mei weer in levenden lijve kunnen ontmoeten en kunnen sporten. Hoe iets eenvoudigs zo waardevol kan zijn. Ondanks dat we onze sportvormen nog wel wat aanpassen en de koffie met afstand wordt genuttigd om ons aan de richtlijnen ten houden voelen we ons weer verbonden.

In de eerste maanden van dit jaar hebben we elkaar in een kleine groep wekelijks via ZOOM gezien en thuis geoefend. Voor de deelnemers fijn, voor sommige broodnodig en voor het grootste deel van onze groep niet haalbaar of onvoldoende bevredigend.

Wilma en ik hebben in deze periode met onze leden gebeld om te horen hoe het eenieder vergaat. Dit heeft hele mooie en waardevolle gesprekken opgeleverd en het verschil in beleving van mensen mooi weergegeven. We treffen mensen die; zich kwetsbaar voelen, ervaren dat fysieke en mentale veerkracht verminderen, terwijl het lichaamsgewicht toeneemt, te maken hebben met achteruitgang in functioneren en meer hulpbehoefte worden door een ziekteproces dat hen inhaalt, mantelzorgers die gezondheidsproblemen, of toegenomen zorglast ervaren. Maar ook mensen die; voluit positief lijken te zijn, leven in het moment en de zorgen goed los kunnen laten, vooral praktisch ingesteld zijn, een 'nieuw normaal' gevonden lijken te hebben en veel hulp uit hun omgeving ervaren, soms uit onverwachte hoek!

Voor een aanzienlijk deel kunnen we deze mensen nu weer samenbrengen in onze groep waardoor hopelijk iedereen zich weer gehoord, gezien en gesteund voelt.

Om dit gevoel vast te houden hebben we besloten om onze zomer stop te verkorten, wat betekent dat we in de maand juli zullen blijven sporten en alleen de maand augustus vakantie hebben. Een beetje huiswerk kan vast bijdragen om verveling te voorkomen.

De volgende stap is dat we ons jaarlijkse etentje kunnen gaan organiseren. Wie weet kan dat over enige tijd (in aangepaste vorm) ook weer.

Laten we vooral kijken naar alles wat nu weer mogelijk is, de lage besmettingsgraad en het feit dat de corona voor nu aan onze deur voorbij is gegaan zonder schade te hebben gedaan. Geniet van deze zomer en het samen zijn.

Warme groet namens de CVA Sportgroep

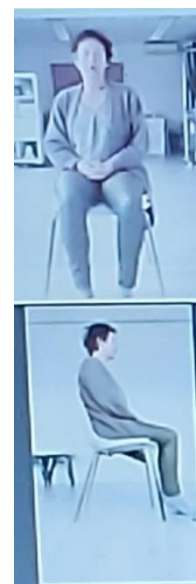
Wilma en Sandra

## Stoelengym

*Ook de stoelengym deelnemers hebben afscheid genomen van de zoomlessen en zijn vanaf 31 mei weer in de zaal met elkaar aan het oefenen. Niet helemaal waar, want nog één deelnemer volgt onze zaallessen op afstand. Mooi dat het kan, als de afstand fysiek moeilijk te overbruggen is. Met een laptop en een iPad kan de gymdocente van twee kanten worden gevolgd om de oefeningen zo goed mogelijk na te doen. Zeker de moeite waard om meer toepassingen te onderzoeken en meer mensen de kans te geven om mee te doen. Want bewegen is heel belangrijk, hebben velen van ons aan den lijve ondervonden gedurende de Corona pandemie.*

*Mocht u ook een keer willen meedoen en ervaren hoe het is "bewust bewegen zittend op een stoel". Dan bent u welkom op maandag van 15:00 tot 16:00 uur. Een kennismaking les is gratis.*

De redactie.



## Badminton

*Helaas is het nog niet gelukt om begeleiding te vinden voor de badmintongroep. Een enkele reactie op onze oproep geeft even hoop maar al gauw komt er vervolgens geen antwoordt meer terug. Inmiddels nadert de zomerstop en gaan we ons concentreren op het nieuwe seizoen wat begin september gaat starten.*

*De redactie*

## Ontspanning

### SJOELEN EN KLAVERJASSEN

Het is alweer enige tijd geleden dat er iets positiefs te melden was maar nu kan dat gelukkig wel!

Als de regels het toelaten zijn wij voornemens om op vrijdag 17 september 2021 weer te beginnen.

De aanvang is 20.00 uur en de toegangsprijs blijft € 2.00.

De geplande data voor 2021 zijn: 1, 15 en 29 oktober, 12 en 26 november en 10 december. De zoals gewoonlijk speciale slotavond is op 17 december!!



Alle oude bekenden hopen we weer in goede gezondheid te ontmoeten. Volgens de planning zijn we dan bijna allemaal gevaccineerd en is er weinig gevaar meer voor besmettingen.

In de loop van augustus zullen we de sjoelers en klaverjassers ook nog rechtstreeks benaderen.

Nieuwkomers zijn uiteraard van harte welkom.

Tot 17 september.

Menno en Koos Baan.

## **Van de leden voor de leden**

### **Interview**

AD DE KORT: NIET KORT, MAAR AL HEEL LANG ACTIEF BIJ DE ISV!

**I**k heb een interview-afspraak met de in de titel genoemde persoon. Ik arriveer in de scoot bij de ISV; de deur staat al open. Ik rijd naar binnen, de kantine in. Een gezoem uit de sportzaal. Daar loopt iemand achter een boenschrobmachine om de vloer schoon te maken: dat moet Ad de Kort zijn. Hij ziet me en roept: "Ik kom zo". Hij maakt nog een rondje en komt dan de kantine in: inderdaad, hij is het.

We maken kennis en hij vertelt. Hij blijkt geboren te zijn in Tilburg (vlak bij mijn geboorteplaats Dongen), heeft 20 jaar in Breda gewoond (ik 16 jaar) en woont alweer 42 jaar in Gouda (ik 24 jaar). Toeval bestaat niet! Het schept meteen een band: we zijn in drie plaatsen stad/streekgenoten (geweest). Maar we kwamen elkaar pas in Gouda tegen. Ad heeft altijd in de bouw gewerkt: als uitvoerder, later als algemeen bedrijfsleider en is inmiddels alweer verscheidene jaren met pensioen, hij is 84. Als vrijwilliger bij de ISV heeft hij zich ook met dit soort zaken bemoeid. De sportzaal was indertijd de gymzaal van een school die er vlakbij stond. De school brandde af, de gymzaal bleef behouden en stond jaren leeg. Voor 1 gulden heeft de ISV de sportzaal overgenomen, voor de huur van de grond wordt jaarlijks 45 eurocent betaald. Het toenmalige bestuur- Joop Dorst voorzitter, Walter Donk en Koos Baan- heeft mij gevraagd een prijsopgaaf te doen voor het clubhuis- tegen kostprijs. De ISV-kantine/clubhuis is tegen de sportzaal gebouwd. Dat is inmiddels alweer bijna 30 jaar geleden. Sedert die tijd is hij actief gebleven voor de ISV in verband met het later bijbouwen van de ruimte aan de andere kant van de zaal, en in het onderhoud van het geheel. Daarnaast diverse andere concrete activiteiten: zie het begin van dit verhaal. Als dank en waardering is er een Ad de Kort-plein gemaakt, niet zover van het ISV-gebouw af. Kijkt U maar eens rond als U de poort binnenkomt. Ook was Ad lang voorzitter van de Stichting ISV, die nauw verbonden is met de Sportvereniging ISV, en die het ISV-gebouw beheert. Hij vertelt dat hij goede herinneringen heeft aan Koos en Leen Baan en Walter Donk, met wie hij jaren intensief heeft samengewerkt ter realisering van het ISV-complex, zoals dat nu bestaat. Hij is erg blij dat sinds een jaar of vijf Lex en Yvonne Lakerveld het beheer doen en niet te vergeten Kees Hoogerbrug die zorgt voor een schone sportaccommodatie.

We komen over zijn hobby's te praten: als kind in Tilburg voetbalde hij bij Willem II, en heeft later ook getennist. Vandaag de dag heeft hij een stacaravan/huisje in Otterloo op de Veluwe, waar hij vaak zit met zijn vrouw, en daar wordt veel gewandeld en gelopen. In de eerste jaren in Gouda heeft hij bij de hockeyclub, waar zijn zoon speelde, ook vrijwilligerswerk gedaan: planning en onderhoud van de gebouwen. En later dus hetzelfde bij de ISV. En wat belangrijk is, hij heeft het altijd met veel plezier gedaan, tot op de dag van vandaag. Ook vertelt hij nog over de externe verhuur van de sportzaal. Om een en ander te bekostigen was er indertijd een Club van Tien, die middels sponsordiners geld inzamelde voor de kosten van de ISV, die bestaat niet meer. Nu wordt het geld binnengehaald door het verhuren van de accommodatie aan andere clubs. En dat regelt dus de Stichting ISV.

Ad vertelt zijn verhaal enthousiast, en ik vermoed dat hij nog jaren doorgaat met dit nuttige vrijwilligerswerk. Bedankt Ad, voor je verhaal! Ik realiseer me nu, dat het niet zozeer een letterlijk verslag van het interview is geworden, maar een verhaal over Ad de Kort, wat hij me allemaal verteld heeft.

Ad Jansen

## Geef de pen door

Tafeltennissen is een ontspannende activiteit en mijn hobby. Ik speel tafeltennis uit interesse en voor mijn plezier. Daarnaast, bij tafeltennissen beweeg je alle spieren in je lichaam maar ook je hersenen moeten aan het werk. Bovendien biedt het de mogelijkheid om sociale contacten op te doen. In januari 2019 werd het virus COVID-19 voor het eerst geïdentificeerd, in de maanden daarna raakten wereldwijd miljoenen mensen besmet, hierdoor moesten wij afstand houden van elkaar en sociale contacten beperken. Bovendien was indoor en buiten tafeltennissen niet toegestaan waardoor ik mijn hobby, die mij gelukkig maakt, niet kon uitoefenen. Gelukkig hebben de wetenschappers veelbelovende COVID-19 vaccines ontdekt om het risico op verdere verspreiding van het COVID-19 te verkleinen. Ik heb mijn eerste COVID-19 vaccinatie gehad en hoop dat ik mijn tweede vaccinatie in juni mag krijgen. Echter niet alle leden in mijn familie hebben het vaccin gekregen. Hierdoor wil ik sociale contacten beperken om te vermijden dat ik mijn familie ga besmetten. Met veel hoop verwacht ik dat in september 70 % van de bevolking is gevaccineerd en weer zonder zorgen kan tafeltennissen.

Ik geef de pen aan Henk Polhuijs.

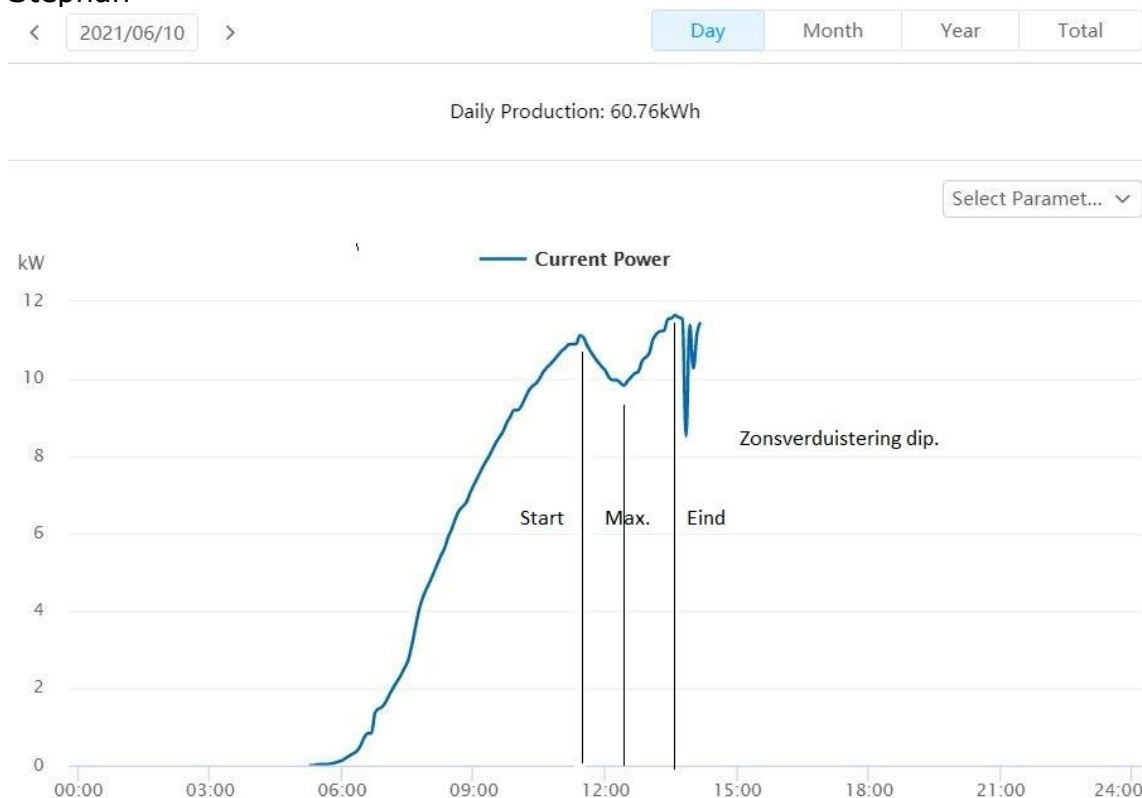
Groeten van Mizher.



## Zonsverduistering

Op 10 juni was er een gedeeltelijke zonsverduistering, de maan kwam tussen de zon en de aarde te staan. Dankzij een wolkeloze hemel was het fenomeen ook op onze zonnepanelenapp te zien.

Stephan



## Gehandicapten P

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

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



## Recepten

*Beste sportvrienden,*

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

*Voor de vegetariër; Een zomerse maaltijd!*

### **Tagliatelle met peer en blauwaderkaas**



Ingrediënten 4 personen

- 1 zak tagliatelle al'uovo
- 1 ui
- 3 handperen
- 1 zakje walnoten
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 doosjes blauwaderkaas
- 6 Roma tomaten
- 4 eetlepels vinaigrette

800 kcal (voedingswaarden)

20 min. bereiden

Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Ui pellen en snipperen. Peren schillen, halveren, klokhuis verwijderen en in plakjes snijden. Walnoten grof hakken. In pan ui in olie fruiten. Kaas verkruimelen, over ui strooien en langzaam laten smelten. Peren door gesmolten kaas scheppen en 2 min. verwarmen. Tomaten schoonmaken en in plakjes snijden. Dressing over tomaat sprenkelen. Tagliatelle afgieten en kaassaus erdoor roeren. Tagliatelle over vier borden verdelen en met noten bestrooien. Met tomatensalade serveren.

En dan een heerlijk nagerecht voor de barbecue liefhebber.

### BBQ s'mores met aardbeien

Smoorverliefd zijn wij op deze BBQ s'mores met aardbeien en jij na het maken ook!

310 kcal (voedingswaarden) 15 min. bereiden

Ingrediënten 6 personen

100 g melkchocolade 265 g marshmallows

125 g verse aardbei 12 stuks theebiscuit



Steek de barbecue aan. Breek de chocolade in 10-12 stukjes. Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd de aardbeien doormidden.

Verdeel de marshmallows over de pan en leg de chocolade ertussen. Bak 3-4 min. met de deksel erop op de barbecue tot de marshmallows lichtbruin kleuren en zacht worden. Verdeel de aardbeien over de marshmallows en steek de biscuits erin. Pas wel op: de pan is heet.

tip

Kookstaptip Geen gietijzeren pan? Maak de s'mores in een aluminium grillschaal (wegwerp, 16x26cm).

### Puzzel 24

KUNSTLID		REEP		RATEL- POPULIER		PL. IN DUITSLAND		GERIMPELD		REGEL
BUNZING		PL. IN GELDER- LAND				OMHAAL				
				GRAAF- WERKTUIG						
				GENAAMD						
VAN DE GROND NEMEN								EB OF VLOED		
STERK HELLEND								HEIDE		
					SAMEN					
					FIER					
BALT		BLEEK					ROOMS- KATHOLIEK			KLEIN HERT
		HOEVEEL- HEID					ERG			
			PAARD							
			LAATST- GENOEMDE							
DANS										
DEEL V.E. FIETS						JEUGD- PUISTJES				
				WOORDEN- VLOED						

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

## Ledenadministratie

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

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

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

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

### De ISV-basis contributie voor het resterende deel van 2021 wordt:

Het bestuur heeft besloten om voor dit "corona" jaar de contributie te halveren. Dit betekent het volgende;

Volwassenen	€ 63,00	Zwemtoeslag	€ 12,50
Jeugd	€ 50,00	Bartoeslag voor TT-competitie	€ 12,50
Extra sport	€ 12,50		
NTTB contributie	€ 72,52*	*Dit bedrag is voor rekening van ISV.	

**U kunt de contributie factuur vanaf 1 juli tegemoet zien.**

### Hoeveel bedraagt de NTTB-bondscontributie? (Nationale tafeltennisbond)

Contributie niet-competitiegerechtigde leden */**	€20,00 p/j 4x €5,00
Contributie competitiegerechtigde leden	€74,00 p/j 2x €5,00; 2x €32,00
Contributie competitiegerechtigde jeugdleden	€55,00 p/j 2x €5,00; 2x €22,50
Contributie persoonlijk lidmaatschap	€50,00 p/j 4x €12,50

\*Voorheen ook wel basiscontributie genoemd.

\*\*De tarieven zijn per 2021 geïndexeerd met 2,63% en conform besluit van de Bondsraad afgerond op 50 cent. Dit leidt tot een feitelijke aanpassing naar €20,00 per jaar.

De premie voor de collectieve ongevallen- en aansprakelijkheidsverzekering is hierbij inbegrepen.

**! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2021 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar!**

~~~~~

## Wij feliciteren

### Juni

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 1-jun  | Ad Jansen             |
| 4-jun  | Gerard de Bruin       |
| 5-jun  | Gordon Hogan          |
| 11-jun | Evelien van der Vlist |
| 12-jun | Erwin Huisman         |
| 13-jun | Ellen Roodzand        |
| 14-jun | Michelle Terpstra     |
| 14-jun | Daan Koolhaas         |
| 16-jun | Bas van Hell B.       |
| 20-jun | Tjerk van Nieuwenborg |
| 23-jun | Jan Sybrandi          |
| 24-jun | Marcela van der Ham   |

### Juli

|        |                    |
|--------|--------------------|
| 1-jul  | Ghaka Yakhla       |
| 6-jul  | Mara van Grieken   |
| 7-jul  | Tom Uitterhaegen   |
| 10-jul | Wil den Held       |
| 20-jul | Theo Liefahrt      |
| 20-jul | Ad de Kort         |
| 23-jul | Anja van der Stok  |
| 25-jul | Jochem van de Berg |

### Augustus

|        |                            |
|--------|----------------------------|
| 1-aug  | Matthijs den Boer          |
| 2-aug  | Peter de Jong              |
| 5-aug  | Yvon Lakerveld             |
| 6-aug  | Marcel Jacobs              |
| 10-aug | Francisca Faverey-Tiebosch |

### September

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

**V**an harte gefeliciteerd!

Wist u dat u de verjaardagen ook kunt zien op onze website [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl)? Ga daarvoor naar 'AGENDA' en 'Verjaardagen'.

## Agenda

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

## Nawoord

Het is een bijzonder tijd, ook voor ISV. Heel veel activiteiten liggen stil en we moeten het met het driemaandelijks clubblad doen. Wel worden zachtjes aan weer activiteiten opgestart, zoals dinsdag 1 juni jl. CVA Sport en Spel startte.

Covid-19 heeft zijn intrede gedaan en het is niet meer weg te denken. Hadden we in 2005 Sars Covid-1, nu hebben we sinds 2019 Sars Covid-2 en het is 78% identiek aan Sars Covid-1. Eerst heette het het Wuhan-virus (wilde China niet), toen Coronavirus en uiteindelijk Covid-19.

## Nederland stroopt de mouwen op

Het vaccineren tegen Sars Covid-2 wordt als een belangrijke stap gezien om mensen tegen deze ziekte te beschermen. Van de 200 vaccins die in december 2020 in ontwikkeling waren heeft de EMA (Europees Geneesmiddelen Agentschap) een aantal goedgekeurd en geregistreerd. De Nederlandse overheid hoopt met AstraZeneca, Pfizer, Moderna en Janssen (Johnson&Johnson) het corona virus er voorlopig onder te krijgen.

Belangrijk is, dat bij gevaccineerde mensen, na besmetting met SARS-CoV-2, de ziekte mild verloopt. Het is nog onbekend of iemand die is gevaccineerd alsnog het virus kan verspreiden. Er zijn relatief veel bijwerkingen door tijdsdruk.



Er zijn artsen die hydroxychloroquine voorschrijven. Een middel dat veilig is gebleken tegen Covid, dat in Afrika volop voorgeschreven wordt en waar er weinig Covid is (op Zuid-Afrika na). De EMA (Europees Geneesmiddelen Agentschap) heeft bedenkingen en raadt het af. Er zijn artsen die boetes hebben ontvangen of artsen waarbij de licenties worden ingetrokken. Hierbij wil ik nog melden dat een studie in Amerika, dat hydroxychloroquine slecht zou zijn, is ingetrokken vanwege de frauduleuze kant.

80% van de mensen is voor vaccinatie, 20% heeft bedenkingen of is tegen. Ik zou nog met allerlei getallen kunnen komen... Door America's frontline doctors wordt vaccinatie bij gezonde mensen sterk afgeraden omdat er een laag risico van overlijden aan Covid is en er wel een risico is dat er een auto-immuunziekte optreedt. Het is en blijft een persoonlijke keuze.

Wat we allemaal kunnen doen; **eet** gezond, gebruik vitamines (D), bouw een sterk immuunsysteem op, **leef** ge(zon)d. Zoek de zon op en zoek elkaar weer op. Bij ISV kan het ook weer geleidelijk aan. Hopelijk (snel) tot ziens!

*Anja van der Stok*

PS

Zelf werk ik momenteel bij de GGD-vaccinatie locatie Bergambacht. Doordat er steeds meer vaccins beschikbaar komen, kunnen de GGD'en steeds meer mensen vaccineren de komende periode. Naar verwachting gaan de GGD'en in de loop van volgende maand zo'n 1.500.000 vaccinaties per week uitvoeren. Mits er voldoende vaccins aangeleverd worden.

### 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 behoord heeft ISV wat te bieden. In ons clubhuis is het gezellig. Er is altijd wel iemand aanwezig voor een praatje, een kaartje leggen of om samen tv te kijken. Onze ontspanningscommissie organiseert regelmatig activiteiten: kaarten, sjoelen, bingo. Om de veertien dagen is er een klaverjas- sjoelavond. We staan open voor nieuwe activiteiten.

## Tafeltennis



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

## Stoelengym



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

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

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

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

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

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

## Zwemmen



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

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

## Overige

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

## Verhuur accommodatie

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

## Nieuwsgierig geworden?

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

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

**T 0182-537726**

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

KvK. nr. 40464258

IBAN:NL63INGB0003755308

BIC:INGBNL2A

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

|                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------|
| Pasfoto<br>voorzien van naam<br>meezenden a.u.b.<br>(niet verplicht) |
|----------------------------------------------------------------------|

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

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

☐ Ja ☐ Nee

Ik ben in bezit van:

☐ IVA-verklaring ☐ EHBO diploma  
☐ Reanimatiediploma

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

**Badminton** wedstrijd / recreatie \*

☐ **CVA** sport en spel

☐ **Rolstoeldansen** wedstrijd/ recreatie \*

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

☐ **Zwemmen** wedstrijd / recreatie \*

\* Doorhalen wat niet van toepassing

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