



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten



KONTAKT

34^e jaargang nr. 4, december 2016

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



KONTAKT

34^e jaargang nr. 4, december 2016

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

**Bestuur ISV Gouda & Omstreken:**

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

Telefoon:**Ledenadministratie:**

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

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
Laura Berkouwer (Stage)		06 42536934
Lex Lakerveld	Bezettingsgraad eigen accommodatie	06 51048553
Lisa Berding	Leden en sportaanbod	06 21485980
Stephan Graalman	Bezettingsgraad eigen accommodatie	0182 581956

Contactpersonen sportsecties:

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

Instructeurs / trainers:

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

Bestuur Stichting Klubhuis ISV:

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

Barcommissie Telefoon:

Mara van Grieken 0182-536482

PR & Redactie clubblad "Kontakt"

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

2

Website: www.isvgouda.nl
Beheerder;
Stephan Graalman 0182-581956



Ereleden:

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

OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

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

Badminton;	woensdag	19:00 – 21:00 uur
CVA	dinsdag	18:00 - 19:00 uur
Rolstoeldansen	zaterdag	11:00 - 13:00 uur (gestopt tot 1-1-2017)
Tafeltennis	maandag	19:30 - 23:00 uur
	woensdag	09:00 - 11:00 uur 50+
	vrijdag (1x 14 dagen)	19:30 - 23.00 uur
Yoga	donderdag	16:00 - 17:00 uur

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

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



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 maart 2017 te zijn aangeleverd.



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



Inhoud

Voorwoord	pag. 4
Van de redactie	pag. 5
Van de commissie	pag. 6
ISV wat willen we ermee	pag. 6
Enquête	pag. 7
Van het bestuur	pag. 9
GroeneHartHopper	pag. 9
Reanimatie cursus	pag. 11
Patientencontact	pag. 11
Vrijwilligersdag	pag. 13
Zwemmen	pag. 14
Badminton	pag. 19
Rolstoel- en rollatordansen	pag. 19
CVA groep	pag. 19
Tafeltennis	pag. 20
Yoga	pag. 23
Ontspanning	pag. 24
Facebook	pag. 25
Van de leden voor de leden	pag. 26
Lucht	pag. 26
Geef de pen door	pag. 27
WMO	pag. 37
Recepten	pag. 38
Parkeren	pag. 41
Van de PR groep	pag. 42
Kan niet bestaat niet	pag. 42
Evaluatie ISV clubblad	pag. 44
Belangstelling?	Pag. 45
Agenda	pag. 46
Wij feliciteren	pag. 47
Ledenadministratie	pag. 48
Puzzel	pag. 49
Nawoord	pag. 50
Wie we zijn en wat we doen	pag. 51
Aanmeldingsformulier	pag. 56



Voorwoord

Beste leden, vrijwilligers, donateurs van de vereniging.

Dit jaar is wel weer heel snel gegaan. Zoals jullie weten zijn we met Sportpunt GOUDA en een aantal leden en het bestuur, druk bezig om de vereniging ook in de komende jaren te verbeteren en uit te bouwen tot een breder geheel.

Daarmee doelen wij op nieuwe sporten die passen in onze doelstellingen. Het aanbieden van aangepaste sporten die wij nog niet binnen onze vereniging hebben, zoals zitvolleybal en basketbal voor de jeugd vanuit een rolstoel of meer mobiel.

Ook speciale sport en spel middagen voor de jeugd vanuit de buurt.

Daarbij kijken wij ook naar de omgeving van de wijk Bloemendaal die ons blijkbaar nog niet hebben kunnen vinden, maar voor ons belangrijk kan worden. Uiteindelijk hebben wij een prachtige accommodatie die geschikt is voor meer doelgroepen buiten het sporten om. Vergadermogelijkheden, feestjes, zoveel jarige huwelijksfeesten en ook nog sjoelen, darten, klaverjassen. . In overleg is alles bespreekbaar.

Natuurlijk zijn wij ook blij met onze bestaande sporters, zoals CVA, Badminton, Tafeltennis die ook in competitie verband hun mannetje staan. Daarnaast een groep senioren tafeltennissers die op de woensdagmorgen hun balletje slaan.

En natuurlijk onze 2 wekelijkse Klaverjas avonden en Sjoel competitie.

Helaas hebben we geen Rolstoeldansen meer, maar wie weet komt dat weer. Ook de yoga opstart zal eind van dit jaar stoppen, maar bij meer belangstelling zeker weer beginnen.

Ik wil namens het bestuur iedereen goede kerstdagen en Nieuwjaar toewensen en straks in het nieuwe jaar veel sportieve activiteiten bij ons toewensen.

Dick Mos



Van de redactie

Nog even dan is er weer een jaar voorbij en gaan we vol frisse moed beginnen met 2017. Maar eerst kijken we even terug wat het bijna afgelopen jaar ons heeft gebracht. Het zwemmen, de CVA sport & spel groep, tafeltennis, het liep allemaal gewoon door met soms zelfs een nieuw lid erbij, vooral bij het zwemmen, daar hebben we nu een wachtlijst met zeven jeugdleden. Yoga is er dit jaar bijgekomen en ook de badmintongroep is weer actief. Er is een sport en spel ochtend georganiseerd voor de jeugdzwimmers toen er niet gezwommen kon worden vanwege de herfstvakantie. Ook zijn we de ANBI status bijna kwijtgeraakt door een soloactie van de belastingdienst, maar is dit op de valreep weer goed gekomen. Kortom een jaar met ups en weinig downs.

Diverse patiëntenorganisaties in het Groene hart van en voor mensen met een fysieke chronische aandoening of beperking, waaronder ook ISV hebben zich verenigd, om gezamenlijk sterker te staan op het gebied van media, tips en ideeën. Dit heeft al geresulteerd in een website (in wording)

www.pcgh.nl/page. Ook op het gebied van ISV ondersteuning, onder het mom van "ISV wat willen we ermee" zijn er stappen gemaakt, er is nu een actiecomité gevormd. In dit blad is een enquête opgenomen en het wordt zeer gewaardeerd als u die wilt invullen.

Onze leden met e-mail, hebben de enquête al ontvangen. Verder in dit blad bijdragen van de sportsecties, verslagen van gebeurtenissen, recepten, en een lang verhaal in "geef de pen door". Enfin, u hebt weer veel te lezen deze dagen.

De redactie wenst u fijne feestdagen en een nieuw fris begin van 2017.

De redactie



Van de Commissie

ISV wat willen we ermee ?

Op donderdag 29 september was er een bijeenkomst in ons ISV clubgebouw. Daar hebben we onder leiding van onze stagiaire Laura een brainstorm sessie gehouden.

Voor het actiecomité zijn minimaal 5 leden/vrijwilligers nodig.

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

Op 23 november jl. was er een vervolgbespreking en hebben we het comité vorm gegeven, de taakverdeling gemaakt en doelen gesteld.

Taakverdeling:

Communicatie: Anja en Femke

Administratie en algemene ondersteuning: Erwin Huisman

Leden en sportaanbod: Femke en Lisa

Bezettingsgraad eigen accommodatie: Lex en Stephan

Takenlijst:

- Lijst maken van alle sportevenementen in een jaar. (Laura)
- Opzet maken van enquête. (Laura)
- Inhoudelijk bekijken en zover nodig aanpassen. (Femke)
- Datums prikken woensdagmiddag activiteit. (Laura)
- Inhoudelijke invulling geven woensdagmiddag. (Lisa, Femke en Laura)
- Concreter opzetten wat voor communicatiemiddel we het beste kunnen gebruiken op het gebied van trekken van inwoners in Gouda. Specifiek gericht op hoe de kinderen van speciaal onderwijs uitgenodigd kunnen worden voor de woensdag sportmiddag. (Anja)
- Na aanleiding van geprikte datums, de vraag of de zaal beschikbaar is op het aangegeven moment. (Lex)
- Vastleggen grenzen op gebied van verhuur. Wat zouden we naar de buitenwereld kunnen communiceren zodat de accommodatie meer verhuurd kan gaan worden. (Lex en Stephan)
- Verspreiden enquête, desnoods digitaal. (Erwin)

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



Enquête ISV Gouda

Deze enquête is opgesteld om beeld te krijgen wat de vraag is vanuit de vereniging om te veranderen of te vernieuwen. Deze enquête is initiatief van het actiescomité van ISV Gouda. De leden hebben per e-mail het enquête formulier ontvangen en ook in ons clubhuis vindt u deze formulieren terug en kunt u ze ingevuld in de daarvoor bestemde ideeënbus deponeren. Natuurlijk mag u de ingevulde lijst ook digitaal verzenden naar het volgende e-mail adres, femke@caluway.nl

Onder de inzenders worden 3 VVV bonnen van € 10,00 verloot.

1. Wat is uw geslacht? ☐ Man ☐ Vrouw
2. Wat is uw leeftijd? jaar
3. Hoelang sport u al bij ISV?
.....
4. Welke sport beoefent u op dit moment bij ISV?
.....
5. Welke sport zou u nog willen beoefenen en waarom?
.....
6. Wat is voor u de voornaamste reden om deze (huidige) sport te beoefenen?
 Omcirkel maximaal 2 antwoorden.
 1 gezondheid/conditie bevorderen
 2 sociale contacten leggen
 3 denk-, concentratievermogen verbeteren
 4 aanleg voor/plezier in deze tak van sport
 5 op advies van anderen
 6 geen bijzondere reden
7. Waarom heeft u ervoor gekozen om bij ISV Gouda te gaan sporten en bijvoorbeeld niet bij een andere vereniging?

8. Wat vindt u van de hoogte van de contributie (+ eventueel bijkomende kosten)?



Omcirkel het cijfer van uw antwoord.

- 1 te hoog
- 2 hoog
- 3 acceptabel
- 4 laag
- 5 te laag
- 6 geen mening

9. Hoeveel functies vervult u binnen uw vereniging?

- 1 géén functie
- 2 één functie
- 3 twee functies
- 4 drie functies
- 5 vier of meer functies
- 6 geen mening

10. Zou u (evt. naast een huidige functie) een functie binnen uw vereniging willen hebben?

- 1 ja, als bestuurslid
- 2 ja, als vrijwilliger
- 3 ja, als trainer
- 4 nee, geen tijd
- 5 nee, geen interesse
- 6 anders.....

11. Hoe tevreden bent u op dit moment over het sportaanbod van ISV Gouda?

- 1 zeer tevreden
- 2 tevreden
- 3 matig tevreden
- 4 ontevreden
- 5 zeer ontevreden
- 6 geen mening

12. Hoe tevreden bent u, in het algemeen, over de ISV Gouda?

- 1 zeer tevreden
 - 2 tevreden
 - 3 matig tevreden
 - 4 ontevreden
 - 5 zeer ontevreden
 - 6 geen mening
- Ligt u antwoord toe
-

13. Wat vindt u van het aantal nevenactiviteiten dat ISV Gouda organiseert?

- 1 ruim voldoende



- 2 voldoende
- 3 matig voldoende
- 4 onvoldoende
- 5 ruim onvoldoende
- 6 geen mening

14. Zou u deelnemen aan nieuwe nevenactiviteiten? ☐ Ja
☐ Nee

15. Heeft u eventuele suggesties voor nieuwe nevenactiviteiten waaraan u deel zou nemen?

.....

16. Heeft u eventuele suggesties voor de verenging om te verbeteren?

.....

Bedankt voor het invullen van de enquête.

Van het bestuur

Gemeenten stellen vervoerder in gebreke en eisen verbeteringen

Kwaliteit Groene Hart Hopper ver onder de maat

Gebruikers van de Groene Hart Hopper komen soms veel te laat op de plaats van bestemming en missen daardoor ook belangrijke afspraken in bijvoorbeeld het ziekenhuis. De aangesloten gemeenten eisen op korte termijn verbetering van vervoerder Munckhof.

GOUDA - Sinds 1 juli verzorgt

de firma Munckhof uit Horst het vervoer van de Groene Hart Hopper. Na drie maanden blijkt dat niet aan de prestatieafspraken

TOT DECEMBER DE TIJD OM VERBETERING DOOR TE VOEREN

ken wordt voldaan. "De afgelopen maanden is er veel contact geweest met Munckhof. Dit heeft niet tot verbetering geleid, dus heeft het

bestuur formeel aangegeven dat de huidige geleverde kwaliteit onacceptabel is," stelt wethouder André Mulder van de gemeente Zuidplas, die namens stichting CVV Midden-Holland optreedt. "Het bestuur heeft tijdens dit gesprek een ingebrekestelling aangekondigd. Hiermee is duidelijk gemaakt dat er een grens is overschreden." Munckhof heeft tot december de tijd om verbeteringen door te voeren. "Er is een real-time managementsysteem geïn-

stalleerd waardoor wij de geleverde prestaties direct kunnen inzien. Dagelijks worden de wethouders nu over de stiptheid en rijdtijden geïnformeerd." Wanneer de dienstverlening niet verbetert, overweegt CVV Midden-Holland het contract te ontbinden. De Groene Hart Hopper rijdt op afroep en is een aanvulling op het reguliere openbaar vervoer in Bodegraven-Reeuwijk, Gouda, Krimpenaard, Waddinxveen en Zuidplas.

Goudse Post 2 november 2016

Op 2 november hebben wij een klacht gedeponeerd over het slechte vervoer van de Groene Hart Hopper. Het betrof drie leden van onze vereniging, allen bij dezelfde sportsectie. De problemen varieerden van:



- Veel te laat opgehaald worden tot helemaal niet opgehaald worden. Of veel te vroeg opgehaald en afgeleverd worden.
- Vele uren omrijden om ook andere passagiers af te leveren. Voorbeeld van Gouda ISV naar Boskoop deed de bus er twee uur over.
- Ook bij het ophalen van de passagiers van het ISV gebouw ging veel mis. Zo werd er iemand opgehaald, die helemaal niet aanwezig was en duurde het een enkele keer bijna een uur voordat de hopper arriveerde.
- Ook komen ze soms veel te vroeg terwijl de les nog niet is afgelopen. Even wachten is er niet bij voor de chauffeurs en zo worden de mensen gedwongen mee te gaan zonder even bij te komen van de les en een kopje koffie te drinken.

Dit kan echt niet en hebben wij als ISV aan de bel getrokken.

Deze mensen die mobiel beperkt zijn, moeten kunnen vertrouwen op hun vervoer. Ze kunnen nu eenmaal niet even de fiets pakken, of de auto of met de lijndienstbus mee. Zij willen graag op tijd arriveren om hun sport te kunnen beoefenen of bij hun afspraak te zijn en ook weer op een normale tijd thuis worden gebracht. Het is geen enkel probleem als er een kwartiertje gewacht moet worden, maar zoals het ging gaf enorme frustraties. Het is niet een gunst maar een recht dat deze mensen gebruik kunnen maken van een goed afgestemd speciaal vervoer.

's Avonds stond er bovenstaand artikel in de Goudse Post, hoe toevallig? Wij waren dus niet de enige met klachten.

We zullen zien deze maand of er echt verbetering is opgetreden in het vervoer van onze mensen.

Het bestuur

Nieuwe Hopper vervoerder

REGIO - Het contract voor de GroeneHartHopper met vervoersbedrijf Munckhof is opgezegd. De opdrachtgever van de GroeneHartHopper, stichting CVV voor Midden Holland, gaat vanaf morgen met het bedrijf DVG Personenvervoer verder als vervoerder voor de regio. Na kritiek op het functioneren van Munckhof hebben verbeterplannen niet geleid tot de vereiste kwaliteit geleid.

En zoals u kunt lezen is er inmiddels een nieuwe vervoerder die de GroeneHartHopper taken gaat uitvoeren. We zijn benieuwd.

(Goudse post 30-11-2017)



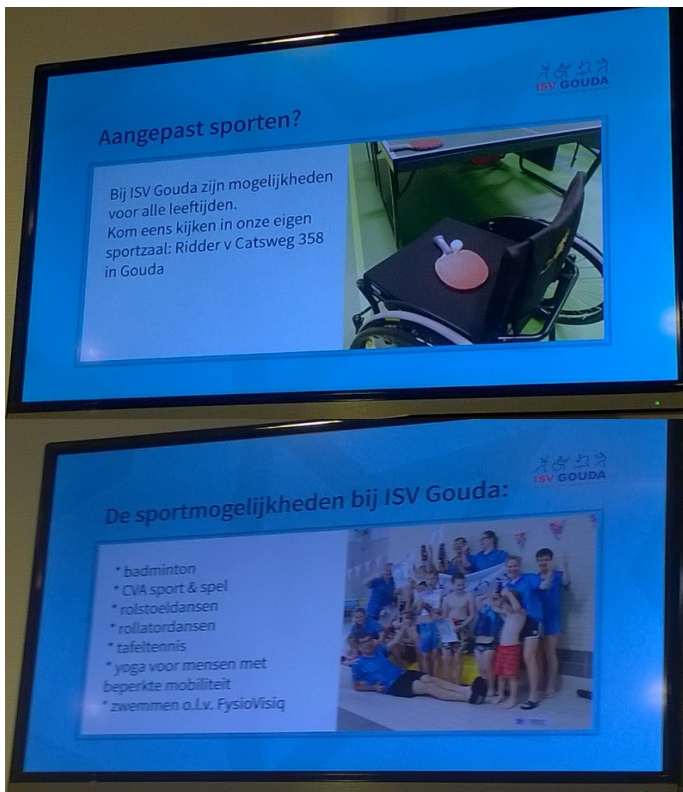
Reanimatie cursus



Op donderdag 1 december jl. was er een reanimatie en AED cursus. Zeven ISV vrijwilligers zijn weer bijgeschoold in de techniek van het reanimeren. Hopelijk komt het nooit voor maar je kunt maar beter voorbereid zijn.

Het bestuur

Patienten Contact Groenehart



Wist u dat wij op de informatieschermen van FysioVisiq staan met twee pagina's? Dit vooruitlopend op verdere ontwikkelingen ook naar het GHZ toe met een gezamenlijk optreden van de verschillende patiëntenverenigingen in

deze regio? Zie ook de website in opbouw, www.pcgh.nl/page
(Patiënten contact groene Hart)



PatientenContactGroeneHart

Is een informeel netwerk van diverse organisaties in het Groene Hart, van en voor mensen met een fysieke chronische aandoening of beperking. De bedoeling is om in gesprek met elkaar tips en ideeën op te doen voor de eigen organisaties én om gezamenlijk op te trekken op punten waar de organisaties elkaar vinden.

Tevens hebt u middels deze site een overzicht van de organisaties waar u:

- informatie kunt vinden over uw aandoening of beperking
- kunt meepraten
- of kunt sporten

Aangesloten Organisaties

- [Borstkankervereniging Gouda](#)
- [Diabetes vereniging GroeneHart](#)
- [Harttrimclub Gouda e.o.](#)
- [MS Vereniging Zuid-Holland Oost](#)
- [Reumavereniging Gouda](#)
- [Stichting de Gele Linde](#)
- [Vereniging voor aangepast sporten ISV Gouda](#)
- [Wergroep Parkinson Groene Hart](#)
- [Sportpunt Gouda](#)

Het bestuur



Vrijwilligersdag 2017

Om onze vrijwilligers te kunnen bedanken voor al hun inzet in het vrijwilligerswerk voor ISV, willen wij op zaterdag 21 januari 2017 een vrijwilligersbijeenkomst organiseren in ons ISV clubhuis;

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

Graag nodigen wij u en uw partner uit, om vanaf 16:00 uur een welkomstborrel te drinken waarna we van een maaltijd van verschillende stamppotten kunnen genieten.

Leuk om zo ook eens uw collega's van de andere sportsecties te ontmoeten en kennis te maken met ons gezellige clubhuis en de sportzaal voor zover u daar nog nooit geweest bent.

We verheugen ons op uw komst en zien wel hoe laat het gaat worden.

Wilt u ons voor 15 januari laten weten of u komt en met hoeveel personen?

Stuur uw aanmelding naar:

ledenadministratie@isvgouda.nl of
info@isvgouda.nl of
telefonisch: 0182-581956 of

(Onze vrijwilligers hebben een persoonlijke uitnodiging gekregen)

Het bestuur



Zwemmen

Op zaterdag 22 oktober hebben een aantal van onze jeugdzwemmers zich prima vermaakt in de ISV sportzaal. Vanwege de herfstvakantie was er geen zwemmen en kon het plan, wat al een poosje bij Femke en de andere vrijwilligers speelde, uitgevoerd worden. Een 1^e sport & spelochtend in onze ISV accommodatie.

Na een korte bespreking ter plaatse om de zaal en de spelattributen te bekijken werd door onze stagiaire Laura een spelplan gemaakt. De opbouw daarvan gebeurde op de avond voor de uitvoering door Anja en Laura. Op zaterdagmorgen 08:30 uur was iedereen aanwezig om de laatste hand te leggen aan het spelparcours.



Lisa zou de ochtend leiden met behulp van Femke en Anja. De deelnemers begonnen binnen te druppelen.



Er werd gestart met de parachute en van een kalme zee aan het begin, werden de golven langzamerhand hoger en hoger, en werd het steeds moeilijker om de bal binnenboord te houden. Daarna liet Femke even de bedoeling van het te lopen parcours zien.



De kinderen met ouders/begeleiders werden in twee groepen verdeeld en na de pauze zou er gewisseld worden om de andere helft van de activiteiten te doen.



Als laatste werd nog een spannende partij volleybal met elkaar gespeeld. Er was gezorgd voor limonade voor de kinderen en voor de ouders was er koffie of thee. Bij het afscheid kregen de kinderen nog een kleine traktatie mee.



Het was een evenement voor herhaling vatbaar. Femke, Lisa, Anja, Laura, Jantine en ouders/begeleiders en natuurlijk de kinderen dank voor jullie inzet en enthousiasme.



Stephan

Jeugdledenstop Zwemmen

Momenteel hebben we een jeugdledenstop voor onze zwemmers in het eerste uur. We hebben nu een maximum van 16 kinderen en gezien de ruimte in het bad en het aantal vrijwilligers is dit het maximale wat we aankunnen. Er staan nu 7 jeugdleden op de wachtlijst.

Bijeenkomst vrijwilligers zwemmen

Op maandagavond 21 november kwamen in ons ISV clubhuis de zwemvrijwilligers bij elkaar om van Stefan Gomes wat instructies te krijgen over de juiste lesmethoden bij het zwemmen. Een interessante bijeenkomst waar onder andere het watervrij maken, de rugslag, de schoolslag, crawl en hulp- en drijfmiddelen aan bod kwamen. Zo zijn we weer even bijgepraat en bijgeschoold om onze jeugd zo goed mogelijk vertrouwd te maken met het water en de zwemkunst.

Van Envoz b.v.

Iedere zaterdagochtend om 9:15 uur vind je de ouders en begeleiders van ISV Gouda op vrijwillige basis zwemles geven aan kinderen met een bijzondere eigenschap. Petje af voor de werkwijze en saamhorigheid van deze vereniging!

(Envoz b.v. is onze leverancier van zwemcertificaten en -diploma's. Om de kwaliteit te waarborgen wordt er via een beoordeling bekeken of aan de zwemles voorwaarden wordt voldaan.) Redactie.



Sint Nicolaas



Foto Lisa Berding

Zaterdag 3 december was een zaterdag als alle andere zaterdagen. Om 9:15 uur verzamelen zich alle kinderen bij de douche. Als de eerste jonge zwemmer en zwemsters van GZC Donk, die van 8:15 uur tot 9:15 uur zwemmen, het zwembad verlaten gaan alle ISV-zwemmers samen met hun ouders of begeleiders richting de banken. Hier wachten zij rustig totdat de zwembodem de juiste hoogte heeft bereikt. Als het sein: "Ga er maar in" wordt gegeven plonst de één spontaan het water in, terwijl de ander zich heel rustig via het trappetje, stap voor stap, in het zwembad laat zakken.

Met of zonder drijfmiddelen worden de zwemslagen geoefend. Ouders en begeleiders gaan met hun kind aan de (zwem) slag, en ook deze zaterdag worden ze daarbij regelmatig gestoord door de vrijwilligers, die met hun kritische blik de puntjes op de i willen zetten en aanwijzingen geven.

Plotseling klinkt er gebons op de ramen. Hé wat raar niets te zien. Dan nog een keer gebons en een zwarte hand wordt zichtbaar. Juist de hand van Zwarte Piet. Dan zijn er ineens 3 Zwarte Pieten zichtbaar. Bepakt met zakken. Dat ziet er goed uit. Het moge duidelijk zijn dat





het met het zwemmen nu is gebeurd. Alle kinderen hebben alleen maar aandacht voor de Zwarte Pieten. Als ze binnen zijn zingen we met elkaar een paar sinterklaasliedjes. De pakjespiet laat ons weten dat Sinterklaas het nu zo druk heeft dat hij niet kan komen. Voor de kinderen is dat geen enkel probleem, immers ze zien dat er pakjes zijn. Eén voor één roept de pakjespiet de namen van de kinderen: Ikram, Onno, Lincy, Kylian, Boaz, Matthijs, Myrthe, Aimen, Mehmet, Jonah, Selma, Thijmen, Berend, Jochem, Thijmen en Jurgen. Allemaal krijgen ze een mooie bal en een chocolade letter of chocolade Sinterklaas. De pepernotenpiet laat voor iedereen ook nog een zakje pepernoten achter. En als onder een luid "dag zwartepietje, dag zwarte pietje" de Zwarte Pieten zijn uitgezwaaid wordt er enthousiast in het water gebald.

Zo werd deze zaterdag geen zaterdag als andere zaterdagen, maar een zaterdag met de komst van 3 Zwarte Pieten.

Han

Het jaar 2016 zit er weer bijna op.



Sinterklaas ligt samen met zijn Zwarte Pieten al weer te zonnen op een Spaans strand. De folders vol met kerstartikelen en kerstlekkernijen rollen op je deurmat en dat betekent dat het kerstfeest voor de deur staat.

Zaterdag 17 december was de laatste keer dat wij dit jaar zwemmen hadden en dat betekent dat ook alle vrijwilligers op kerstreces gaan. Wij als vrijwilligers willen alle ouders en begeleiders van de kinderen van het eerste ISV-uur op zaterdag hartelijk dank zeggen voor hun inzet. Wij hebben jullie nodig, want zonder jullie is het voor ons een onmogelijke taak om de

kinderen het zwemmen bij te brengen.

In het tweede ISV-uur op zaterdag zijn er zoals dat zo mooi heet de senioren. De opkomst wisselt sterk van zaterdag tot zaterdag. Zo ook dit jaar. Wat wij wel zien hier steeds weer die enorme inzet en het gezellige gepraat langs de kant, waarbij de lengte van het zwembad vaak te kort blijkt te zijn om al die gezellige 'zwemmende' prater te kunnen herbergen. Het tweede gedeelte van dit tweede zwemuur staat standaard in het teken van het doen van allerlei zwemoefeningen. Hierbij worden spieren geoefend waarvan sommigen niet eens wisten dat ze die hadden.

Wij realiseren ons dat sommige van onze leden het afgelopen jaar door verdriet en tegenslag zijn getroffen, terwijl andere leden mooie momenten hebben mogen beleven. Blijdschap en verdriet horen bij het leven en staan vaak dicht bij elkaar.



Als vrijwilligers wensen wij jullie allemaal hele fijne kerstdagen en wij wensen jullie een gezond en sportief 2017 toe.
Anja, Bas, Elise, Femke, Han, Lisa, Michelle en Sandra.

Han Kamperman

Badminton

Elke woensdagavond tussen 19:00 en 21:00 uur speelt er een klein maar gezellig groepje badminton. Ook u kunt zich aanmelden voor badminton, zie daarvoor het aanmeldformulier op de laatste pagina van dit blad of via onze website www.isvgouda.nl.

De redactie

Rolstoel- en Rollatordansen

Helaas is onze instructrice Margriet getroffen door een vervelende blessure aan haar hand. Dit betekent dat ze voorlopig geen les kan geven en is het rolstoeldansen op de zaterdagochtend opgeschort tot januari 2017.

Hierna zal het bestuur bekijken wat er met het rolstoeldansen gaat gebeuren.

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

De redactie

CVA-groep

Sandra één van onze begeleidsters bij de CVA groep, zou een stukje plaatsen in dit blad, maar vanwege andere dringende zaken ging dat niet door. Sandra is n.l. toch nog onverwachts, want iets te vroeg, op 13 december bevallen van een zoon.



En daar is hij dan, Tijn Jacobus Wilhelmus Rutjens. Van harte gefeliciteerd Sandra en natuurlijk ook je man en zoon met jullie kleine mannetje.

Bij de CVA groep is het nu kerstvakantie en op dinsdag 10 januari 2017 gaan we weer beginnen met onze enthousiaste en altijd vrolijke sport en spelgroep.
Een hele mooie kersttijd en een gezond, voorspoedig en sportief 2017.



Stephan

Tafeltennis

Beste tafeltennis competitie leden,

De onderstaande informatie hebben we ontvangen van TTNL (TafelTennisNederLand). Gezien het verschil van mening wat er momenteel speelt tussen de NTTB en TTNL is het goed om notitie te nemen van de inhoud van deze brief. Op onze algemene jaarvergadering in mei, komen we hier op terug.

Het bestuur.

Geacht bestuur,

We hebben u eerder geïnformeerd over de stand van zaken bij de NTTB voor wat betreft de hoogte van de contributie, de teruglopende ledenaantallen, de geringe aandacht voor breedtesport en dergelijke. Wij hadden het plan opgevat om een congres op te zetten over de toekomst van de tafeltennissport. Deze week hebben we ondanks **massale steun voor verandering** besloten het congres niet door te laten gaan. Tot voor kort hadden we nog enige hoop op verbeteringen bij de NTTB. Maar na de afgelopen zaterdag gehouden Bondsraadsvergadering hebben we het laatste restje vertrouwen verloren.

TTNL als alternatief voor NTTB

We hebben besloten om vanaf nu op een constructieve wijze te gaan werken aan een alternatief voor de Nederlandse Tafeltennis Bond. Volgens ons is **Tafeltennis Nederland** het beste alternatief omdat wij in staat zijn om nieuwe competities en toernooien op te zetten en in te spelen op moderne sportontwikkelingen. Wij gaan met veel lagere tarieven dan die van de NTTB betere competities opzetten, dat is onze keiharde toezegging.



Grotere rol voor afdelingen

Wij zijn in staat om op korte termijn te starten met competities, vooral in de regio. Misschien kunt u dat eens in uw eigen omgeving bespreken. Wij houden voorlopig gewoon vast aan teams van drie spelers en - indien gewenst - ook het alternatief, de duocompetitie. Aangezien wij bestaande NTTB-afdelingen in **onze bond** weer een serieuze en officiële positie willen geven, vragen wij aan de **Afdelingsbesturen** om na te denken over een vertrek uit de NTTB en toetreding tot TTNL.

Gratis lid worden

Iedereen mag gedurende 2017 gratis lid worden van Tafeltennis Nederland. U kunt lid worden bij ons en tevens ook lid blijven van de NTTB. Pas als u een 'product' bij ons afneemt (toernooi, competitie), dan betaalt u daarvoor.

Wij nodigen u graag uit om met ons mee te denken en wij wensen u veel succes met uw club. Want laten we eerlijk zijn: het gaat om spelers en hun verenigingen en daar past een bescheiden en praktisch ingerichte organisatie bij, die vooral door vrijwilligers wordt gedragen.

Sportieve groet,

Bestuur Tafeltennis Nederland

Anmelden of informatie inwinnen: info@tafeltennisnederland.nl.

Zie ook www.tafeltennisnederland.nl.

Tafeltennis Kersttoernooi

Beste tafeltennissers,

Wij hebben een (zeer) succesvol halfjaar achter de rug. Twee van onze vijf teams zijn kampioen geworden in hun klasse. Daan, Roben-Jan, Marco (team duo 1) en Hans, Fred, Leo (team trio 3) van harte gefeliciteerd!

Natuurlijk mag niet onvermeld blijven dat team trio 1 en team duo 2 ook bijna aan de kampioenslijst konden worden toegevoegd. Helaas verloren beide teams in de laatste wedstrijd van de naaste concurrent waardoor voor hen het feest uitgesteld moest worden.

Maar dat is geen afstel. Beide teams gaan ervoor om komend voorjaar alsnog de titel te grijpen. Succes, mannen!

Naast het sportieve vuurwerk bloeit het recreatieve tafeltennis op de woensdagmorgen steeds verder op. Niet zelden zijn vijf tafels onvoldoende om iedereen tegelijkertijd 'aan slag' te brengen.



Als afsluiting van het seizoen hebben wij een gezellig kersttoernooi gespeeld en onze kampioenen in de bloementjes gezet.

Bij deze de uitslag:

Competitiespelers:

1. Daan Budgen
2. Marco Teeuwen
3. Roben-Jan Willems
4. Hans Verschut
5. Mizher Alhashimi
6. Fred van Roijen
7. Peter Both

Recreanten:

1. Leo van Eck
2. Henk Annotee
3. Ciska Faverey

Op vrijdag 6 januari a.s. kan de training hervat worden...

Peter Annotee



Yoga



We zijn nu bijna een jaar bezig met Yoga bij de ISV, maar we zijn helaas met een klein groepje. Dat kleine groepje is wel HEEL enthousiast en is iedere les trouw aanwezig, omdat ze ondertussen uit eigen ervaring weten hoe goed het voelt om Yoga te doen.

Veel mensen hebben ideeën over Yoga die niet met de realiteit overeen komen.

Yoga is niet wazig en luchtig, Yoga is een pittige uitdaging die juist je voeten op de vloer zet. Het brengt je in contact met je lichaam, je emoties en verlegt je grenzen. En ja dat zogenaamde Zen moment, dat iedere les ook kent, brengt je in het hier en nu en laat je even tot een welverdiend rust moment komen in ons hectische bestaan.

Hieronder volgt een lijstje met dingen wat Yoga voor je kan betekenen:

- * Pijnverlichting
- * Flexibiliteit verhogen
- * Mobiliteit verhogen
- * Rug klachten verminderen
- * Vermindering van slaapproblemen
- * Spieren versterken
- * Bloeddruk verlagen
- * Stressverlichting
- * Verbetering van de spijsvertering
- * Verhoging van de immuniteit
- * Vermindering van depressiviteit/paniek aan vallen/angst
- * Verhoging van het zelf vertrouwen
- * Verhoging van de immuniteit en het zelf helende vermogen van het lichaam
- * Betere long functie
- * Betere bloedsomloop
- * Beter uithoudingsvermogen
- * Innerlijke rust en balans.

Bij de ISV doen we STOELN YOGA zodat iedereen mee kan doen, maar de lessen doen qua pittigheid zeker niet onder voor de lessen met staande en liggende oefeningen die elders in Gouda worden gegeven.

Alle deelnemers hebben baat gehad bij de lessen en er zijn verbeteringen opgetreden in o.a. hun mobiliteit.

Kom een keer langs op donderdagmiddag om 16.00 uur en ervaar zelf wat Yoga voor jou kan betekenen.

Namens onze Yoga groep wens ik iedereen een heel vredig en ontspannen kerstfeest toe en uiteraard een gezond en gelukkig 2017.

Carolien Tuijthof



Ontspanning

Klaverjassen en sjoelen?

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

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

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

Aan alle deelnemers aan de klaverjas- en sjoelcompetitie van

'Gezelligheid is troef'

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

2016:

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

2017:

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

Slotavond: 9 juni

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

Tot ziens

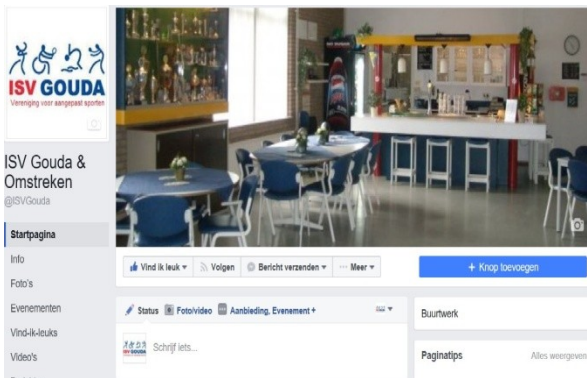
Leny en Martin

Facebook



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

De redactie



Van de leden voor de leden

(Even iets luchtigs ☺) Welke ventielen vinden we op onze (sport)rolstoelen en hoe deze op te pompen met de bij ons aanwezige pompen?



Hollands ventiel

Dit ventiel is het meest gangbaar voor de Hollandse fietsband. Door middel van een klemaansluiting (fig.1) op de fietspomp of een combinatie aansluiting.(fig.2) Gebruik voor de combinatie aansluiting het gat wat het dichtsbij de slang zit.



Fig. 1



Fig. 2



Frans racefiets ventiel

Dit ventiel komt voor op smalle racebandjes. Om deze band op te pompen hebben we een hulpstukje nodig (fig. 3)

Draai eerst de bovenkant van het ventiel een kwartslag linksom en druk even op het pinnetje om wat lucht te laten ontsnappen. Draai het hulpstukje over het ventiel en pomp de band op de normale manier op zoals omschreven bij het

Hollandse ventiel. Is de band op spanning? Verwijder het hulpstukje en draai de bovenkant van het Franse ventiel vast (rechtson). Monteer het eventueel aanwezige beschermdopje weer op zijn plaats.



Fig.3



Auto ventiel

Dit ventiel komt bij autobanden maar ook bij rolstoelbanden voor.

Gebruik de combinatie aansluiting van de pomp om deze band op te pompen.

Druk het verst verwijderde gat van de slang, van de combinatie aansluiting over het ventiel en zet de hendel omhoog. De combinatie aansluiting zit nu vast op het ventiel en de band kan worden opgepompt. Is de band op spanning, trek de hendel weer omlaag en verwijder de aansluiting.

Wij hebben twee pompen in het gebouw die geschikt zijn voor alle drie de ventielen.



Geef de pen door

Heb ik zomaar de pen doorgekregen van Karin de Gruijl. Bedankt Karin. Ik zal in een notendop mijn belevenissen aan u toevertrouwen. Mijn volledige naam is Stephanus Graalman en op dinsdag 11 februari 1947 zag ik in Haarlem het licht. Mijn zus Anneke was al anderhalf jaar eerder geboren en was maar wat blij met een broertje.

Ik groeide voorspoedig op, maar toen ik ging lopen bleek dat ook bij mij een erfelijke neurologische kwaal binnengeslopen was. De controle over mijn beenspieren ontwikkelde zich niet goed. Met veel "heiligymnastiek" zoals dat vroeger genoemd werd en 's nachts met vreselijke beenspalken slapen gedurende een aantal jaren kon ik redelijk goed uit te voeten. Toen ik bijna uitgegroeid was ben ik op mijn 16^e jaar geopereerd waarbij de achillespezen zijn verlengd. Zo kon ik steviger op mijn voeten staan en wat beter lopen. Toen ik 18 werd, ging ik lessen voor mijn rijbewijs. Na de tweede keer examen doen slaagde ik en ruilde mijn brommer (Tomos) in voor mijn eerste autootje, een volkswagen kever van 300 gulden, waar heel wat door mij aan geknutseld is.

De tijd verstreek en na mijn school en studie tijd ben ik bij Fokker terechtgekomen in de vliegtuigbouw als vliegtuig elektricien. Helaas weinig innovatie in dit productie bedrijf, het duurde vrij lang voordat nieuwe ontwikkelingen in de elektrotechniek en elektronica ingebouwd mochten worden in de vliegtuigen, Onderzoek en testen bij de Nederlandse- en internationale luchtvaartdiensten nam veel tijd in beslag. Qua technologie liep je vaak achter de feiten aan. De Fokker F27 en in het begin de F28 bijvoorbeeld was nog uitgerust met een fotocel, een spiegeltje en een lampje om rook in het ventilatiesysteem te kunnen detecteren. Nu hebben we allemaal een geïntegreerde sensorchip als rook- en koolmonoxide melder in ons huis die met een batterijtje jarenlang meegaat.

Het elektronisch laboratorium (ELAB) leek mij een interessantere afdeling, daar werden de vliegtuiginstrumenten en communicatie apparatuur getest en gekalibreerd voor inbouw (nu allemaal beeldschermen) en kon er worden meegevlogen met de eerste testvluchten. Maar om daar te mogen werken moest ik eerst weer naar school. Het werd dus werken en naar school gaan. Drie avonden in de week na het werk met een bedrijfsbus mee naar de Amstelveense technische school en dan 's avonds met de trein weer naar huis.

Daarnaast werd ik ook actief in het jongerenwerk. Jeugdsociëteit "Deining". Opgericht in een oude school waar gedanst en getafeltenist kon worden, ook was er een jeugd café, oefende de toneelclub "Toi Toi" er en was de padvinderij er actief. Allemaal heel braaf in die tijd.

Na twee jaar behaalde ik mijn diploma en werd dezelfde dag nog naar het ELAB overgeplaatst. Nog wat later werd bij Fokker het "Hawk en Nike" geleide wapensysteem van defensie gereviseerd waar ik ook een poosje aan



meegewerkt heb. Na zes jaar veel geleerd te hebben vond ik het welletjes bij Fokker en werd ik "field engineer" bij een automatiseringsbedrijf in Haarlem Farrington geheten. Dit bedrijf was gespecialiseerd in het lezen van documenten (OCR en OMR reading). Hier werd dus al een begin gemaakt met het digitaliseren van documenten, die later op het World Wide Web konden worden geplaatst. Toen nog een medium wat tussen de universiteiten werd gebruikt. Heel langzamerhand deed ook de computer zijn intrede, eerst de grote IBM mainframes en later de desktopcomputers. Dank zij de snelle ontwikkeling van de personal computer kon dit systeem steeds beter gebruikt worden voor het aansturen en controle van allerhande productiesystemen. Zo ook de productiesystemen voor het vervaardigen van bankkaarten en andere plastic kaart toepassingen waar het moeder bedrijf DataCard uit de USA specialist en koploper mee was en trouwens nog steeds is.



Om het verhaal niet al te technisch te houden, ik ben in 1969 getrouwd en een paar jaar later van Haarlem voor het werk verhuisd naar Drachten en we hebben twee gezonde jongens gekregen. Drachten, een mooie rustige plek om te

wonen in Friesland, aan de ene kant de Friese meren en aan de andere kant de Friese wouden.

In Drachten reed ik dagelijks naar Leeuwarden om daar het eerste productiesysteem voor bankkaarten te installeren. Het was bij, toen nog "de Postcheque en Giro dienst", de eerste bank die begon met het uitgeven van bankpassen. U kent ze misschien nog, in reliëf geëmbosserde plastic pasjes waarmee je bij de bankfilialen zelf een afdruk kon maken met een "imprinter" op een bankoverschrijvingsformulier om daarmee aan het loket geld op te nemen.

Al die overschrijvingsformulieren werden aan het eind van de dag opgehaald door de koeriersdiensten van de bank en naar de computercentra van de bank in Amsterdam, Rotterdam, Zwolle en Tilburg gebracht. Daar werden de formulieren in enorme machines automatisch ingelezen en verwerkt. Dit resulteerde in reusachtige bergen uitgeprinte lijsten die 's morgens door dezelfde koerierdienst voor openingstijd naar de bankfilialen werden gebracht. Via deze lijsten werd er dan gekeken - als je geld wilde ophalen - of je nog wel kredietwaardig was. Wat een bewerkelijke manier van geldverkeer in die tijd! En dan als er een storing was in een van de computercentra moest je 's nachts als je "standby" dienst had, uitrukken en zo snel mogelijk de storing zien te verhelpen.

Ook in de ziekenhuizen kwam de automatisering op gang, en daar werden de plastic patiëntenpasjes geïntroduceerd. Ook een in reliëf geprinte pas die op de verschillende afdelingen werd afgedrukt op formulieren voor laboratorium



onderzoek enz. Kleine embosseer systemen die bij de inschrijfbalies van de ziekenhuizen werden geplaatst en gekoppeld moesten worden aan de daar aanwezige computersystemen. Er was nog niet veel gestandaardiseerd en was het een uitdaging om de apparatuur snel werkend te krijgen aan al die verschillende computersystemen.

De techniek schreed voort en al gauw moest ik weer allerlei cursussen volgen om bij te blijven, Milaan, Oslo, Minneapolis USA, Schmitt in Duitsland, Portsmouth in Engeland. Leuk en interessant maar veel van huis dat wel.

De kinderen groeiden op, hadden een fijne lagere school jeugd in Drachten, en begonnen zelfs met een Fries accent te praten.

In die tijd zat ik veel in Groningen om in een dependance van mijn werkgever interfaces te bouwen en deze te programmeren als koppeling tussen onze systemen en de computersystemen van de klanten. Met veel nieuwe projecten op stapel werd er gevraagd of wij weer naar het westen wilde verhuizen. Er was veel werk aan de winkel. Dat betekende gelijk een promotie en werd ik hoofd technische buiten en binnendienst.

Via een kort verblijf in Linschoten waar de oudste, Jeroen naar de HAVO op de Minkemaschool in Woerden en Tim van het LBO vlot naar het MBO ging in Gouda. Na twee jaar verhuisden we definitief naar Gouda naar Goverwelle een nieuwe wijk in wording. Een hele toestand, een wijk nog zonder winkelcentrum, het Goverwelle station was in aanbouw en er werd een begin gemaakt met de rondweg, de Goverwelle singel. Ik ben toen ook lid geworden van onze ISV vereniging om zaterdags, nog in de oude Trefkuil, baantjes te kunnen zwemmen.

Jeroen ging het huis uit en ging in Amsterdam Politicologie studeren en een jaar later wegenwaterbouwkunde. Dat was toch ook niet zo zijn richting en nog een jaar later ging hij de geestelijke gezondheidszorg in, waar na lang studeren hij nog altijd werkzaam is.

In Linschoten had mijn vrouw een eerste hersenbloeding gekregen, ze was er lichamelijk goed vanaf gekomen maar qua karakter veranderde ze totaal, wat later bleek veroorzaakt werd, door een tumor in het achterhoofd. Een scheiding werd helaas onvermijdelijk.

Onze moedermaatschappij DataCard uit Amerika zocht iemand voor een langlopend project in Kenia, daar moest in de geld drukkerij van "DeLaRue" in Nairobi, waar de bankbiljetten voor de meeste Afrikaanse landen werden gedrukt, ook een afdeling worden opgezet voor het fabriceren van bankkaarten. Het land was toen nog grotendeels een "cash" land waar grote sommen papier geld van hand tot hand ging met alle criminele gevolgen van dien.

Zoon Tim bleef in Gouda met zijn moeder in ons huis wonen en ik vloog eerst naar Engeland om het Kenia project daar voor te bereiden gedurende 3 weken en toen door naar Kenia. Ik zou eerst drie maanden blijven maar het werden er uiteindelijk negen. Een prachtige tijd vol met uitdagingen om daar



een succesvolle productieafdeling op te zetten. Twee managers, software en Office uit Engeland, en ik voor de productie systemen moesten het gaan doen, 4 lokale mensen opleiden tot office manager, systeem operator, systeem technicus en software programmeur.



De motivatie van de Afrikaanse werknemers was groot, het koste weinig moeite om met deze goed geschoolde mensen een afdeling op te bouwen en na installatie van de apparatuur trainingen te geven, leren storingen te

verhelpen en kaart layouts te programmeren. De afdeling moest "Visa" gecertificeerd worden om zo een vergunning te krijgen om internationale bankkaarten te mogen produceren.

Ik was net een week in Nairobi toen op vrijdagmiddag een aanslag werd gepleegd op de Amerikaanse ambassade. Wij zaten met de fabriek een behoorlijk stuk van het centrum maar voelde de trillingen van de explosie. Een hele consternatie waarbij gelukkig geen werknemers van het bedrijf betrokken waren.

Buiten werken was er ook tijd voor ontspanning, het "National Park of Nairobi" lag op 25 minuten rijden van mijn "estate house" een mooie bungalow in een afgesloten bewaakt gebied wat hoorde bij het SafariPark Hotel.



Samen met Engelse collega's van het management team bezochten we dit park veel. Al hoewel wij allemaal een communicatieradio in de auto hadden en 24 uur per dag verbinding konden maken met onze security afdeling mochten we niet alleen te ver op pad gaan i.v.m. gevaar voor kidnapping. Gelukkig nooit problemen gehad en alleen maar vriendelijke mensen ontmoet.

Soms gingen we in konvooi wat verder weg om even te ontspannen. Mooie



trips waren Mombassa met zijn prachtige witte stranden. Of het meer van Naivasha met zijn duizenden pelikanen, het Nakuru National Park of het Hell's Gate National Park.



Aan het thuisfront was er ook nieuws ik was opa geworden van een gezonde kleindochter, een dochter van mijn oudste zoon Jeroen.



De tijd vloog voorbij en na maanden van training geven hadden we een complete crue die gezamenlijk de apparatuur en de afdeling konden runnen. Ook hebben we nog open dagen georganiseerd om het personeel van de fabriek kennis te laten maken met deze nieuwe afdeling.

De 9 maanden waren om en er stond alweer een volgend project klaar, nu in Lagos in Nigeria waar ik uiteindelijk 13 maanden zou doorbrengen. Nu alleen in een Nigeriaans management i.p.v. een Engels.

Het bedrijf heet CHAMS en er moest een National ID (Nationale identificatie kaart) worden geïntroduceerd, een chipbankkaart komen en het kaart service bureau moest worden gereorganiseerd. (Kaart servicebureau, een afdeling waar in service plastic kaarten voor derden gemaakt werden. Denk aan lidmaatschapkaarten, bankkaarten, verzekeringskaarten enz.)

Na een prachtig en roerend afscheid kwam ik in Juni 1999 vanuit Kenia naar huis waar ik twee maanden had om me voor te bereiden voor Nigeria. De scheiding was intussen een feit en in die twee maanden moest het huis verkocht worden en moest ik op zoek gaan naar een nieuw onderkomen. Het werd een appartement aan de Groenhovenweg waar ik nog steeds woon. Tim had al een tijdje vaste verkering en zou gedurende de tijd dat ik weg was, met zijn vriendin in de flat gaan wonen.

Half augustus vertrok ik naar Nigeria, twee heel verschillende landen, Kenia met veel natuurschoon en op toeristen ingesteld aan de Oostkust en Nigeria behoorlijk geïndustrialiseerd aan de Westkust van Afrika. Hier geen mooie nationale parken in de nabijheid, maar wel prachtige witte stranden terwijl het land totaal niet op toeristen is ingesteld. Wat een gemiste kans.



Na kennismaking met het management, werd ik de eerste maand uitgeleend aan een bank om daar aan het chipbankkaart project te werken. Daar heb ik na een korte inwerkperiode een aanbevelingsrapport moeten schrijven met daaraan gekoppeld een projectmatige aanpak. Er werden wat kleine veranderingen doorgevoerd zoals een gescheiden ruimte voor productie en werkvoorbereiding en een aparte afdeling voor de kaartenkluis. Daarna was het één keer in de twee weken voldoende om even langs te komen en de voortgang te bekijken. Voor het nationale ID project - het doel was om alle



Nigeriaanse inwoners te voorzien van een Identificatiebewijs (80 miljoen) - moest ik naar Abuja het regeringscentrum. Ongeveer een uurtje vliegen van Lagos. Er lag naast het ministerie van binnenlandse zaken een prachtig computercentrum met een opgehoogde vloer, airconditioning, maar geen noodstroom voorziening.

Omdat de stroom nog al eens uitviel – een paar keer per dag – was het natuurlijk een eerste vereiste om een “no-brake” installatie te bouwen. Op het terrein van het computercentrum had ik al een groot aantal containers zien staan. Bij navraag bleken daar IBM computers uit 1979 in te zitten, toen der tijd aangeschaft voor de eerste poging om de bevolking te registreren en in kaart te brengen. Maar door corruptie en verduistering van grote sommen geld is dat nooit van de grond gekomen.

Na gesprekken zou als eerste een noodstroom



voorziening worden aangelegd en daarna zou de apparatuur, die uit Amerika moest komen, worden binnengevlogen en geïnstalleerd.

Ondertussen werd het CHAMS bedrijf verhuisd van Surelere naar Victoria island, een betere en ruimere wijk van Lagos. Hier moest ook het nieuwe plastic kaart servicebureau worden opgezet. Mijn verjaardag brak aan en ik



werd reuze verrast met een enorme taart.

Om de drie maanden vloog ik voor een weekje naar huis en kon ik ook even een oogje in het zeil houden thuis, waar het overigens prima aan toeging.



Terug in Lagos in mijn appartement gingen de projecten gewoon door. Zo nu en dan naar het strand op Lekki beach om even te ontspannen, waar voor 5 Naira op de auto werd gepast en je voor 2 Naira een palmblander overkapping kreeg om in de schaduw te kunnen vertoeven. Op het strand was het een drukte van belang, niet van toeristen – ik was de enige met nog een paar expat mensen - maar van plaatselijke bewoners die van alles wilde verkopen aan je. Daar ik hier niet alleen mocht autorijden, ging altijd een chauffeur mee en die kon de meeste mensen er wel van overtuigen dat dit niet zo'n handige manier van handeldrijven was. Als ik wat wilde kopen kwam ik zelf wel naar ze toe.

Na 13 maanden - tussendoor ook nog een weekje in het ziekenhuis geweest voor een acute malaria aanval - was er dan een bankchipkaart en het plastic kaart servicebureau van CHAMS wat goed draaide. Maar op het computercentrum van Abuja was nog steeds geen generator voor de noodstroom installatie gekomen. Wel zaten de manager van het computercentrum en een Fransman die ook een deel van het ID project voor zijn rekening moest nemen in hechtenis wegens omkoping en corruptie. Het begon daar eindelijk wat te werken de strijd tegen corruptie.

Later in 2005 is het uiteindelijk gelukt om de National ID kaart uit te geven door 110 kleine productie systemen in een netwerk aan elkaar te koppelen. Op deze wijze konden er ongeveer 8500 kaarten per uur worden geproduceerd en heeft het twee jaar geduurd om iedere volwassen Nigeriaan van een ID kaart met foto te voorzien. Net op tijd gereed voor de verkiezingen voor de tweede president van Nigeria in deze jonge democratie.

Na een prachtig afscheid met alle medewerkers van CHAMS ging ik naar huis, om binnenkort naar het volgende en tevens laatste langlopende project te gaan. Finland zou het nu worden, een half jaar naar Helsinki.

In januari 2001 kwam ik aan bij -27 graden vorst, het was in tijden niet zo koud geweest. Ter vergelijking in Abuja was het 34 graden. Ik nam mijn intrek in een klein motel waar ik een ruim appartement had met kookgelegenheid en badkamer met standaard sauna waar ik heel veel gebruik van heb gemaakt.

Het bedrijf waar ik werkzaam was, Segenmark, was een bedrijf wat plastic kaart personalisatie apparatuur verkocht maar ook een eigen kaart servicebureau had. Een middelkleinbedrijf met ongeveer 40 mensen in dienst. Er waren twee personeelsleden vertrokken die samen eigenlijk het hele bedrijf technisch gerund hadden en weinig informatie gedeeld. Veel apparatuur zowel bij klanten als intern werkte niet meer goed wegens gebrek aan expertise en mankracht.

Finland is ongeveer 4 x zo groot als Nederland en er woonden toen 6 miljoen mensen. Wat een rust in vergelijking met Afrika, hier kon ik het weekend toeren langs de bevroren meren en door de bossen zonder soms een mens tegen te komen.

Maar de eerste weekenden kwam daar niets van, er moest gewerkt worden, eerst samen met de directie vacatures opstellen en mensen interviewen.



Opleidingen verzorgen, kaart bureau reorganiseren, naar grote klanten gaan om oplossingen te zoeken voor hun problemen. Mensen van het



moederbedrijf overlaten komen voor extra hulp om de apparatuur weer operationeel te krijgen. Hier kreeg ik ook mijn eerste echte Nokia mobiele telefoon waarmee ik kon bellen en gebeld worden. In Nigeria had ik ook al een mobiele telefoon waar ik alleen op gebeld kon worden. Maar dat was de begintijd van de mobiele telefoon.

Langzamerhand ging het beter met het bedrijf en konden we terug naar een "normale" vijfdaagse werkweek. Er konden weer tripjes gemaakt worden.

Leuk was het dat mijn zus met haar vriend een weekje langs konden komen. Ik had maandag vrij genomen zodat we een lang weekend met elkaar konden optrekken. De resterende dagen zijn ze zelf op pad gegaan en hebben veel gezien.



Mijn auto stond 's nachts via een stekker verbonden aan het lichtnet om het cardan van de motor warm te houden tijdens de strengste vorstperiodes, wat echt nodig was om de auto in de ochtend te kunnen starten. Ook de stoel verwarming was hier geen overbodige luxe.

Het weer begon te veranderen en heel langzaam verdween de sneeuw en de eerste krokussen en later de narcissen en tulpen

kwamen boven de grond. Het werd lente.



De twee nieuwe technici, de nieuwe productie manager en de werkvoorbereider deden hun werk goed en de klanten waren weer tevreden. Na nog een bedrijfsuitje te hebben meegemaakt, met zijn allen naar de sauna en daarna een diner, werd het tijd om naar huis te gaan. Mijn jongste zoon Tim en vriendin gingen uitkijken naar een eigen woning en ik was eindelijk echt weer thuis.

Daar wachtte een nieuwe uitdaging, er moest een nieuw paspoort komen. Johan Enschede in Haarlem, later SDU (Staats Drukkerij) moest een nieuw paspoort met geïntegreerde contactloze chip (RFID) uitbrengen met daarin opgenomen biometrische kenmerken als vingerafdruk, gezichtsscans en eventueel een irisscan van de ogen. Ons moederbedrijf Datacard zou de apparatuur weer gaan leveren. Dat werd een jaar lang 5 dagen per week heen en weer rijden tussen Gouda en Haarlem. Na installatie van de apparatuur, trainingen aan het personeel en een lange periode van uittesten werd een proefproductie periode gestart met speciaal gedrukte testpaspoorten. Gelijktijdig werden ook de rijbewijzen vervangen, naar Amerikaans voorbeeld op plastic, formaat creditcard. Na een korte testperiode hiervan, konden de echte producties starten en was ik niet meer nodig.

Hierna ben ik nog tot aan mijn pensioen bij het agentschap van Datacard in Dordrecht aan het werk geweest als productie leider en hebben we met een aantal mensen gewerkt aan de ISO9000 certificering van het bedrijf.

In 2008 is mijn ex overleden aan een tweede hersenbloeding bij de tumor in haar hoofd. Ze heeft nog een aantal mooie jaren gehad met een nieuwe relatie. Ondertussen heb ik nu vijf gelukkig gezonde kleindochters en wat mijn pensioen betreft daar heeft u over kunnen lezen in het nawoord van Kontakt september 2016.

Beste lezers jullie weten nu bijna alles van me met mijn memoires in een iets grotere notendop dan ikzelf dacht. Ik vond het leuk om te doen en zo alle herinneringen weer opnieuw te beleven.

Ik wens een ieder heel fijne feestdagen samen met uw naasten en alvast een mooie jaarwisseling.

Stephan

Misschien leuk als we de pen doorgeven aan **Koos Baan**, de pen blijft dan in het bestuur voorlopig.

Eigen bijdrage WMO wordt flink lager voor Gouvenaars



Hulpmiddelen zoals een rolstoel of scootmobiel worden beter betaalbaar voor inwoners van Gouda. Gouvenaars hoeven vanaf 1 januari namelijk minder eigen bijdrage te betalen voor de zorg die zij krijgen op basis van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Dat kan honderden euro's per maand schelen.



Recepten

Beste sportvrienden,

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

Twee passend recepten van Anja voor tussen door en een alternatief voor het kerstdiner van Ellen;

Kerstamuse: Zalmrolletjes met komkommer

Ingrediënten

150 gr kruidenroomkaas
100 gr gerookte zalm (sandwichplakken)
30 gr pijnboompitten, geroosterd
1 komkommer
Snufje zwarte peper
Eventueel 1 eetl olijfolie of water

Materialen

Kaasschaaf of mandoline

Bereiding

Doe de pijnboompitten in een plaktic zakje en sla er een paar keer op met bijvoorbeeld een deegroller zodat ze grof gekruimeld zijn. Roer de stukjes pijnboompit door de roomkaas. Als de roomkaas hier erg dik en niet meer goed smeerbaar van word, kun je een eetlepel water of olijfolie toevoegen.



Snijd de komkommer door de lengte doormidden. Schaaf er met de kaasschaaf lange dunne plakken van af. Snijd de plakken zalm in de lengte doormidden. Als je geen sandwichplakken zalm gebruikt snijd je de zalm even breed als de komkommer slieten.



Bestrooi de zalm met een snufje peper. Leg een stuk komkommer er op en snijd op de juiste maat. Besmeer met het roomkaas mengsel. Rol de zalm met komkommer voorzichtig op. Je kunt ze direct serveren maar ook afgedekt in de koelkast bewaren. In plaats van kruidenroomkaas kun je ook naturel roomkaas gebruiken. Ook leuk om met de kerst 3 rolletjes p.p. te serveren als voorgerecht.

3 x feestelijke hapjes met kaas



En wat mag zeker niet ontbreken op de borrelplank? Juist een lekker stukje kaas. Ik ben echt dol op kaas en gooi dit het liefst in of over al mijn gerechten. Het nadeel van kaas is dat het vrij prijzig kan zijn, zeker een iets luxer kaasje voor op de borrelplank. Daarom ben ik naar de Aldi geweest waar ze in hun gewone en in hun feestassortiment lekkere en kwalitatieve kaasjes hebben tegen een klein prijsje.



Een van mijn favorieten is de walnotenkaas voor nog geen 2 euro voor een groot stuk van 250 gr. Deze combineerde ik op een prikker met een stukje peer, druif en serranoham. Een heerlijke winterse combi. Om op te warmen maakte ik toastjes met brie en appel uit de oven. En wil je helemaal uitpakken dan zijn de glaasjes met witlofschuitjes met gorgonzola een aanrader. En wat ook erg leuk is om deze 3 verschillende hapjes op een mooi plankje of bordje te serveren als voorgerecht of amuse.



Prikkers met walnotenkaas en peer – 10 stuks

250 gr walnoten kaas
5 plakken serranoham
10 druiven
2 peren

Snijd de kaas in blokjes. Schil eventueel de peer en snijd ook in blokjes (ik heb de schil er

gewoon om heen gelaten). Prik de kaas met stukjes peer, halve plak parmaham en een druif aan de prikkers.

Tip: besprenkel de peer met een beetje citroensap om verkleuren tegen te gaan. Bewaar de spiesjes max 1 dag in de koelkast.

Wijntip: [Barbera \(Italië\)](#)

RECEPT KAPCIJNEN.

- 1 blik kapucijnen
- 1/2 pond gehakt
- 1/2 pond vetspek in dobbelsteentjes
- 2 uien (evt 1tje rauw garnering)
- 1 prei
- 1 paprika (evt 1 voor garnering)
- 1 pakje soepgroenten
- 1 knoflookworstje in blokjes
- 1-2 theelepel kerrie
- 1-2 theelepel paprikapoeder
- 1-2 theelepel gemberpoeder



- 1-2 theelepel cayennepeper
- 1-2 lepeltje franse mosterd.

Doe de spekjes in een pan en zachtjes uitbakken, laat op keukenpapier uitlekken.

Gooi het spekvet grotendeels weg en bak het in blokjes gesneden knoflookworstje aan in de pan.

Rul het gehakt aan in een pan met een vork en voeg de kruiden toe.

Bak vervolgens de gesneden uien, prei en paprika aan, vervolgens de soepgroente en het rulle gehakt en worstje toe.

Dit alles even laten sudderen.

De kapucijnen in een vergiet doen en afspoelen met koud water en uit laten lekken en dan door het prutje roeren.

Op tafel eventueel garneren met zoet-zure uitjes, fijngesneden paprika, rauwe ui fijn gesneden, zoet-zure augurk fijn gesneden, en de uitgebakken spekblokjes.

Gehandicapten P

Zoekt u een gehandicapten parkeerplaats?

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

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





Van de PR groep

'Kan niet bestaat niet'

Op 17 november jl. ging ik naar Van Vliet Siroopwafels in Gouda om gehoor te geven aan de uitnodiging van JCI voor een inspirerende avond met als thema: **"kan niet, bestaat niet"**. JCI Gouda is een netwerkorganisatie voor ondernemende mensen tot veertig jaar die zich persoonlijk willen ontwikkelen.

Waar ik precies naar toe ging, wist ik niet. Ik ben vrijwilliger van St. Meedoen en deze Stichting was in 2014 het doel waar JCI geld voor ophaalde.

Enfin, ik sprak al snel met een hele trotse vader Berend. Hij was vanuit Goes naar Gouda gekomen, samen met zijn zoon om zijn zoon Mark te horen spreken. Even later sprak ik Mark. Hij zou de hoofdspreker zijn die avond.

De kracht van positief denken, daar moest ik gelijk aan denken toen ik Mark hoorde. Mark 31, geboren in Goes en sinds juli 2011 oprichter van een eigen bedrijf.

Tot zijn zevende gingen zijn ouders van arts naar arts, maar allemaal zeiden ze hetzelfde. Stop maar in het circus! Schouders uit de kom, heupen uit de kom, polsen, vingers, daar konden ze geld mee verdienen. Toen hij zeven jaar was, zei de schoolarts dat hij toch wel heel veel kenmerken had van het Syndroom van Marfan.

Het syndroom van Marfan is een aandoening waarbij het lichaam bindweefsel niet goed aanmaakt. Het bindweefsel is minder flexibel en scheurt gemakkelijk. Controle en behandeling zijn belangrijk om ernstige situaties te voorkomen.

Bindweefsel geeft steun aan de organen en het skelet. Ook bloedvaten, spieren en zenuwen bevatten bindweefsel. Het syndroom van Marfan heeft gevolgen voor het hele lichaam. Het tast botten en gewrichten, hart en bloedvaten en ogen aan.

Het bindweefsel is bij Marfanpatiënten verzwakt en minder flexibel. Het rekt uit, vervormt en scheurt gemakkelijk. Zo kan de grote lichaamsslagader (aorta) bij patiënten met het syndroom van Marfan wijder worden. Hoe groter de doorsnede, hoe groter de kans dat de aorta scheurt.

Mark werd op zijn twaalfde door zijn ouders naar een Mytyl school (voor kinderen met een lichamelijke beperking) gestuurd. Verschrikkelijk vond hij het toen, maar later was hij hen er dankbaar voor. Wat in het reguliere basketbal niet lukte vanwege continue blessures, lukte wel bij het rolstoel basketballen; Mark kreeg al snel een uitnodiging voor Jong Oranje en uiteindelijk kwalificeerde hij zich voor de Olympische spelen in Rio de Janeiro. Doordat zijn linkerarm zeer deed en deze geen polsslag en bloeddruk bleek te hebben kwam hij weer in het ziekenhuis terecht. Slagader gescheurd. Hij



werd gedotterd voor het behoud van zijn arm maar helaas Rio zat er niet in. Februari 2016 moest Mark met pijn in zijn hart afzeggen. Hij is wel heel blij dat hij nu weer vol voor zijn eigen bedrijf kan gaan en weer meer tijd thuis kan door brengen bij zijn vrouw en kinderen.

Door Mark zijn conditie en zijn manier van denken komt hij er elke keer weer boven op. Zelfs nu met anderhalve arm en het mislopen van Rio heeft hij de knop weer om kunnen zetten. Hij wil hiermee anderen helpen. Hij gaat nu Metylscholen af en komt met de mindset 'Kan niet bestaat niet'.

Eén meisje op zo'n Metylschool deed niet mee en bleef aan de kant zitten. Ze woog 130 kilo, had geen benen, één arm en Mark vroeg waarom ze niet meetrainde. Uiteindelijk is het meisje gaan basketballen met één gezonde arm en een stomp arm. Binnen een paar maanden was ze captain van het damesteam, uiteindelijk verloor ze 70 kilo aan gewicht en zat ze in de voorselectie van Rio de Janeiro.

Aan het einde van de avond kwam de voorzitter van de Goudse Weekendschool nog naar voren. De Goudse Weekendschool is dit jaar het 'goede doel' voor JCI. Op de Goudse Weekendschool ontdekken 10-14 jarigen op zondag de wereld via lessen van gastdocenten. Dit is voor gemotiveerde kinderen die van huis uit minder kansen hebben.

JCI hield op 26 augustus jl. een dragonbootrace bij de roei- en zeilvereniging Reeuwijk. Bedrijven en netwerkclubs deden mee, er waren een loterij en een veiling, uiteindelijk werd er 2500 euro overhandigd aan de Goudse Weekendschool.

Voor mij en ook voor u/ jou als lezer van dit stuk komen er drie positieve zaken uit:

- JCI, de netwerkorganisatie voor ondernemende mensen die zich willen ontwikkelen
- Mark Aalders met zijn eigen bedrijf 'Kan niet bestaat niet'
- De Goudse Weekendschool, voor kinderen die minder kansen hebben

Geweldig, ik heb hier heel veel positieve energie van gekregen. Wacht, ik maak het rijtje nog even langer, dan zijn we compleet, ik voeg nog toe:
 - ISV Gouda, de club die , badminton, tafeltennis, zwemmen, rolstoeldansen, yoga en sport -en spelactiviteiten biedt, zowel voor mensen met, als mensen zonder lichamelijke beperking.

Na vanavond zeg ik toch maar weer een keer extra; er zijn heel veel positieve initiatieven in ons kikkerlandje.

Anja van der Stok



Foto: kwalificatie voor Rio, Mark uiterst links op de foto.



Foto Mark Aalders

Evaluatie ISV clubblad 'Kontakt

Helaas is er maar 1 reactie binnengekomen op onze vraag een reactie te geven op ons clubblad. Hopelijk geeft de enquête van de commissie meer respons.

De PR commissie

Wie helpt me hier vanaf/wie heeft hier belangstelling voor?



Eerder dit jaar beschreef ik in ons clubblad mijn gang naar het GHZ in verband met mijn aarbeien-zonder-slagroom-operatie, en hoe dat een onverwacht vervolg kreeg omdat ik toen ook net een neurologische terugval meemaakte. In het juninummer heb ik hierover geschreven. De toestand lijkt voorlopig weer stabiel. Zwemmen zit er voor mij niet meer in door de darmproblemen, waarvoor ik ook nog steeds onder behandeling ben. Door die nieuwe terugval dit jaar ben ik volledig aangewezen op trippelstoel en rolstoel. En ook dat trippelen is erg moeilijk geworden, zit al maanden te wachten op een elektrische binnenrolstoel, die via de WMO wordt verstrekt. Al met al zijn een aantal gebruiksvoorwerpen voor mij niet meer van nut. Die wil ik belangstellenden tegen een nader overeen te komen prijs aanbieden. Het gaat over een rollator, een looprek, twee driepootstokken en een elektrisch ondersteund fietsje. Dat fietsje gebruik je door er op een stoel voor te gaan zitten, de voeten op de trappers te zetten en... te fietsen, meer of minder ondersteund door de elektriciteit.

Wie belangstelling heeft voor een van deze dingen neme contact(woordspeling) met mij op!

0182-533081 of daanjens@gmail.com

Ik hoor het graag,

Ad Jansen





Agenda

Wanneer starten we weer in 2017 ?



WOENSDAG 4 JANUARI

09:00 - 11:00 - Tafeltennis 50+

Gastheer: Piet den Brok



WOENSDAG 4 JANUARI

19.00 - 22.30 - Badminton (Training)

o.l.v. Jacqueline de Rooij



VRIJDAG 6 JANUARI

20:00 - 23:30 - Klaverjassen en sjoelen

Gastvrouw: Mara van Grieken



ZATERDAG 7 JANUARI

09:15 - 10:15 - Zwemmen jeugd

10:15 - 11:15 - Zwemmen senioren

o.l.v. Team FysioVisiq.



MAANDAG 9 JANUARI

19:15 - 22:30 Tafeltennis (training)

Gastvrouw/heer: Lex Lakerveld

**DINSDAG 10 JANUARI****18:00 - 19:00 - CVA Sport en spel****o.l.v. Sandra Rutjens-Huibers en Wilma Aantjes-Steenbergen****Wij feliciteren****December**

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

Januari

2-jan Leo van Eck
 5-jan Peter Both
 5-jan Jan van Hell
 6-jan Siem Meewezen
 Joke Bokhove -
 16-jan Starrenburg
 17-jan Barbara Monkel
 20-jan Femke de Caluwé
 23-jan Ron Visschers
 23-jan Riet Jongeneel
 26-jan Hans Kroon
 26-jan Ru Klein
 30-jan Onno Verhoef

Februari

1-feb Peter Annotee
 4-feb Arie Thijs de Rek
 10-feb Koos Baan
 11-feb Stephan Graalman
 11-feb Aimen Benhadou
 Wilma Aantjes-
 Steenbergen
 11-feb
 14-feb Piet den Brok
 15-feb Saskia Kwaaitaal
 18-feb Jan van Leeuwen
 19-feb Ria IJzerman
 19-feb Jantine Kaars
 20-feb Roben-Jan Willems
 21-feb Anja Stolwijk
 23-feb Mitchel de Rooij
 Janneke Mulder-
 Groenendijk
 25-feb

Maart

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

Van harte gefeliciteerd en een fijne dag gewenst.

Ledenadministratie



De ISV basis contributie voor 2016 is:

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

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

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

De ISV basis contributie voor 2017 wordt:

Volwassenen	€ 124,00	Zwemtoeslag	€ 20
Jeugd	€ 98,50	Bartoeslag voor TT competitie	€ 20
Extra sport	€ 20,00		
NTTB contributie	€ 59,70 *		

*- Verhoging door de NTTB (Nederlandse Tafeltennis Bond) vastgesteld voor 2017.

- Basiscontributie € 16,50 per jaar plus afdelingscontributie a € 2,20 is € 18,70 per jaar
- Competitietoeslag € 44,00 per jaar en afdelingscontributie competitie € 7 is € 51 per jaar.
- Samen is dat € 69,70 per jaar. Wij nemen daarvan € 10,00 voor onze rekening.

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

Nieuwe leden:

Zwemmen: Rosita Hofwijks
Marcel Jacobs
Hamza Allaoui

Hartelijk welkom bij de vereniging.

Opgezegd:

Tafeltennis: Ron Visschers
Paul Visschers
Badminton: Remco Zwagemaker
Zwemmen : Roel bezoen
Danielle Streefkerk

Kerst Puzzel 7



Oplossing van de puzzel 6 van september 2016 was: SMEERKAAS

De winnaar van puzzel 6 is geworden: Arie Thijs de Rek.

Van harte gefeliciteerd met uw barbon van 10 Euro.

vrucht	werktuig	bekend- maken		gevel		in elkaar	met name (afk.)	opvang- huis		vliegenier- ster		wasgele- genheid
1				3				modder				
enfin		slinger- plant		2	zijrivier v.d Donau			elastisch product		bergpl. in een meubel		
					mit inslui- ting		4	bevel				6
gebogen been				7	notie					5	munt- eenheid	vervoer- middel
land- bewerking								lidwoord		hoofd- deksel		
bloeiwijze					persoon- lijk vnw			loopvogel				ofschoon
								kippen- product		8	blaas- instru- ment	
rijschool		buigen							zieken- huis- afdeling			9

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 2 3 4 5 6 7 8 9

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

Niet ISV leden en de redactie zijn uitgesloten van loting, maar mogen natuurlijk wel meedoen.

Nawoord



..... wie leest het nog, denk ik gelijk. Het is een heel dik 'Kontakt' blad geworden en vooral het levensverhaal, onder de rubriek 'Van de leden voor de leden' is een heel verhaal geworden. Ik daag jullie uit, als je hier al iets van gelezen hebt en denkt; da's me te lang om het in etappes te lezen. Het is zeker de moeite waard.

Ieder van ons kan een levensverhaal schrijven. Herinneringen kunnen mooi zijn, ze kunnen ook pijn doen. In deze context roep ik jullie op: Herinner je gisteren, droom van morgen maar LEEF vandaag. Ik daag je uit om ook een levensverhaal te schrijven en op te sturen. Deze plaatsen we dan onder de rubriek 'Van de leden voor de leden'. Iets anders inzenden mag ook.

Voor de volgende editie van 'Kontakt' heb ik een prachtig gedicht ontvangen, met de titel 'Sprakeloos', gemaakt door een blinde vriendin van mij. Het gedicht eindigt met: 'die wel kijken naar de mens achter afasie'. Ik moet bekennen dat ik de betekenis van 'afasie' op heb moeten zoeken. In het volgende nummer zal ik dit woord uitleggen. De ongeduldige onder ons zoekt het vast en zeker al op.

Ik wens jullie 'warme' Kerstdagen toe en dat jullie juist met Kerst mogen ervaren dat God uit liefde voor ons zijn zoon Jezus zond opdat Gods liefde het duister verdrijft van de zorgen, verdriet en pijn.

Anja





Wie zijn wij?

ISV? Vereniging voor aangepast sporten en gezelligheid!

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

Wat bieden wij?

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

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

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

Onze geschiedenis

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

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

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

Wat kunt u bij ISV zoal doen?

Badminton



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

CVA-groep



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

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

Iedere week bieden we de deelnemers van deze groep verschillende sportactiviteiten, onder leiding van een fysiotherapeut. We starten het uur met een warming-up, zoveel mogelijk aangepast aan iedere deelnemer. Daarna volgt een sport- of spelactiviteit, zoals trefbal, hockey, voetbal, volleybal of loopoefeningen. Er zijn deelnemers met weinig beperkingen, rolstoelers en ook mensen met spraakproblemen. We maken er een gezellig uur van, met na afloop een praatje en een drankje. Kom een keer kijken en meedoen!

Ontspanning



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



Rolstoel- en rollatordansen



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

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

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

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

Tafeltennis



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

Yoga



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

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



Radiance Energy Healing organiseert laagdrempelige en betaalbare Yoga voor u in onze **ISV** accommodatie. Yoga is echt goed voor iedereen en niet afhankelijk van leeftijd, lenigheid en/of mobiliteit. Een gediplomeerde en ervaren yoga docente geeft les aan ouderen die alleen oefeningen zittend in een stoel kunnen doen. Het gaat niet alleen om het fysieke maar om de juiste ademhaling.

Yoga is veel meer dan alleen fysieke rek- en strekoefeningen. Yoga is geen competitiesport. Wel is yoga een filosofie en levenswijze die ons helpt in ieder aspect van ons leven. Dit wordt met name teweeg gebracht door juist ademen, iets waar in de yogalessen veel aandacht aan wordt besteed. Wilt u ook lekker bezig zijn? Vindt u het fijn om te relaxen? Wilt u zich beter voelen? Elke donderdag middag van 16:00 tot 17:00 uur zijn wij te vinden in ons clubhuis.

Zwemmen



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

Overige

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

Verhuur accommodatie

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

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

Nieuwsgierig geworden?

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



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



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	

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

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

☐ Ja ☐ Nee

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

☐ **Badminton** wedstrijd / recreatie *

☐ IVA verklaring

☐ **CVA** sport en spel

☐ EHBO diploma

☐ **Rolstoeldansen** wedstrijd/ recreatie *

☐ Reanimatiediploma

☐ **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 achtname van een opzegtermijn van minimaal **4 (vier) weken**.

Bovenstaande gegevens zijn volledig en naar waarheid ingevuld.

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

Dit aanmeldingsformulier ondertekend in envelop sturen naar:
I.S.V. GOUDA & Omstreken, Ledenadministratie, Postbus 669, 2800 AR GOUDA
 Wilt u een pasfoto bijsluiten.