



**ISV GOUDA**

**Vereniging voor aangepast sporten**

# KONTAKT

**36<sup>e</sup> jaargang nr. 2, juni 2018**

**Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten**

**ISV Gouda & Omstreken**

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

Voorzitter	Martin Haighton	06-24693781
Secretaris	Vacant	
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Secretaris	Stephan Graalman (waarnemend secretaris)	0182-581956

<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
Femke de Caluwé	Communicatie en leden en sportaanbod	06 22625813
Lex Lakerveld	Bezettingsgraad eigen accommodatie	06 51048553
Lisa Berding	Leden en sportaanbod	06 21485980
Stephan Graalman	Bezettingsgraad eigen accommodatie	0182 581956

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

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

**Instructeurs / trainers:**

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

**Bestuur Stichting Klubhuis ISV:**

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

**Barcommissie****Telefoon:**

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

## PR & Redactie clubblad "Kontakt"

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

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

Beheerder;  
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
		Gerard Hoogerdijk	Schoonmaak
		Dick Mos	Bestuur
		Cees Wouters	Bestuur
		Han Kamperman	Zwemmen

## OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

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

Badminton	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
Yoga	donderdag	16:00 - 17:00

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

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



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

Kopij voor het clubblad inzenden naar:

Stephan Graalman : [ledenadministratie@isvgouda.nl](mailto:ledenadministratie@isvgouda.nl)

De kopij voor het september nummer dient uiterlijk 24 september 2018 te zijn aangeleverd.



**ISV Gouda & Omstreken**  
**Postbus 669, 2800 AR 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 de redactie	pag. 5
Van het bestuur	pag. 6
ALV	pag. 6
AVG	pag. 8
Vriendenloterij	pag. 10
Barbecue	pag. 11
Zwemmen	pag. 12
Contracten	pag. 12
Afstand- en diplomazwemmen	pag. 12
Wachtlijst	pag. 14
Badminton	pag. 14
Tafeltennis	pag. 15
Yoga	pag. 16
CVA Sport en Spel	pag. 18
Ontspanning	pag. 19
Van de leden voor de leden	pag. 19
Geef de pen door	pag. 19
Groenehart Hopper	pag. 20
Paasworkshop	pag. 20
Gehandicapten P	pag. 21
Zangkoor	pag. 22
Rabobank sponsorfietsen	pag. 22
Expositie	pag. 24
Recepten	pag. 26
Wij feliciteren	pag. 27
Agenda	pag. 27
Facebook	pag. 28
Ledenadministratie	pag. 28
Puzzel 13	pag. 29
Nawoord	pag. 30
Wie we zijn en wat we doen	pag. 31
Aanmeldingsformulier	pag. 34

## Voorwoord



Beste leden van de ISV en belangstellenden,

Zoals ik jullie in de vorige editie van Kontakt aangaf, gaat het bijzonder goed met de voortgang van de vereniging en stichting. Complimenten aan allen die hieraan hun bijdrage leveren. Sportief gezien gaat het voor de wind, gezien de behaalde resultaten van de sporters. Mijn bijzondere dank gaat dan ook uit naar de coördinatie en begeleiding van de sporters. Nu het sportseizoen ten einde loopt, kunnen we voorzichtig balans opmaken, hetgeen een zeer positief beeld oplevert. Zo zien wij een voorzichtige groei van leden, maar ook belangstelling voor het sportaanbod.

Ook zijn wij goed regionaal in beeld, bij aangesloten belangen organisaties die ons betrekken bij alle ambities en initiatieven. Aan ons om deze samenwerkingsverbanden verder aan te trekken en voor mij een rol in het bijzonder. Maar dat doe ik met veel plezier, mede gesteund door de blijkende waardering uit alle geledingen van onze vereniging. Kortom, er is nog veel te doen en daarom vraag ik, ieder van u om ook in overweging te nemen om, voorzover u dat al niet doet, iets van uw tijd bij te dragen om de vereniging te versterken om deze doelgroepen van sporters, verder te verzekeren van een goede basis. Dat zal ik erg toejuichen en waarderen.

Ook met de stichting gaat het goed en zie ik een gezond financieel beleid, waarbij de eerste resultaten zijn geboekt op het gebied van onderhoud, welke mogelijk gemaakt is door de schenking, als genoemd in vorige editie. Ik vind het dan ook jammer dat de bedankende voorzitter van de stichting, Dick Mos, zijn goede ingezette lijn, dit niet zelf zal doorzetten.

Het gaat te ver om alle initiatiefnemers van tussentijdse succesvolle evenementen te noemen, maar wil hen bedanken voor hun inspanning en toewijding. Ik heb niets dan mooie reacties hierover mogen ontvangen en hoop dat we dit ook komend sportseizoen kunnen continueren.

Tot slot wil ik jullie vragen om kort stilt te staan bij meest kwetsbaren binnen de vereniging. Dit, om blijf te geven van verenigingsgevoel en we bij een ieder lid betrokken zijn, die onze steun kan gebruiken.

Rest mij, om jullie allen, een fijne zomer toe te wensen.

Met sportieve groet,

Martin

## Van de redactie

**B**este leden, vrijwilligers en belangstellenden. Met dit laatste clubblad van het seizoen zijn we ook een half jaar verder in de tijd. Wat zijn de maanden snel voorbij gegaan. Als we omkijken naar het tweede kwartaal is er veel gebeurd.

Helaas heeft de voorzitter van onze Stichting Dick Mos, om gezondheidsredenen zijn functie moeten neerleggen.

Eind maart was er de algemene ledenvergadering waarbij onze nieuwe verenigingsvoorzitter Martin Haighton met algemene stemmen werd gekozen, verderop in dit blad de notulen.

Er was de paasworkshop onder bezielende leiding van Janneke Mulder, die goed bezocht werd en waarover een verslag van Yvon Lakerveld.

Op 25 mei is de nieuwe wet Europese Algemene Verordening Gegevensbescherming ingegaan (AVG) en hebben wij ook ons privacybeleid hierop aangepast.

En vanaf 1 juli is onze gehele accommodatie op de zondagen verhuurd en het clubhuis op de woensdagavonden.

Wat de sportgroepen betreft;

Onze badmintonners zijn van de woensdagavond naar de donderdagavond verhuisd.

De CVA sport en spel groep heeft zijn jaarlijkse etentje net letterlijk achter de kiezen.

Er is door de jeugd afstand gezwommen en er zijn certificaten en diploma's uitgereikt aan onze jeugdzwimmers tijdens het jaarlijkse diploma zwemmen.

De tafeltennissers hebben de voorjaarscompetitie en de ISV competitie gespeeld.

De yoga tarieven worden aangepast om stoelen-yoga nog laagdrempeliger te maken. Drie jaar zijn we nu actief en het is een welkome aanvulling op ons sportaanbod geworden. U kunt als lid voor het extra sporttarief nu het hele seizoen meedoen met stoelenyoga.

Ook proberen we de tweewekelijkse ontspanningsavonden op de vrijdagavond tijdens de zomerstop door te laten gaan.

Voor het eerst hebben we het seizoen afgesloten met een barbecue die goed werd bezocht en waarvan verslag.

Dank zij een royale gift konden wij de volgende onderhoudswerkzaamheden aan onze accommodatie laten uitvoeren;

Nieuwe dakbedekking op ons clubhuis

Vervanging van de meterkast in de sportzaal

Een nieuwe schrob machine aanschaffen voor het onderhoud van de vloeren

Nieuwe nood- en buitenverlichting aangepast met LED lampen

Een aantal zaken moet nog gebeuren waarover meer in het volgende nummer van Kontakt.

Wij wensen u een hele fijne vakantie en zien u in september terug voor de start van ons nieuwe sportseizoen 2018-2019.

De redactie

## **Van het bestuur**

### **NOTULEN ALGEMENE LEDENVERGADERING VAN** **26 maart 2018**

Aanwezig bestuur: Koos Baan, Martin Haighton en Stephan Graalman.

Afgemeld hebben zich de volgende leden: Anja Stolwijk, Peter Veth, Dick Mos, Menno Baan en Bep Bakkers.

Aanwezig zijn 17 leden.

1. De vice voorzitter Koos Baan opent de vergadering om 20.10 uur. Hij heet de aanwezigen hartelijk welkom en is verheugd door de ruime opkomst.

#### **2. Mededelingen.**

Er zijn geen mededelingen vanuit de aanwezige leden.

#### **3. Bestuurswijzigingen, benoeming voorzitter en oproep secretaris.**

De interim voorzitter Martin Haighton wordt voorgesteld door Koos Baan en hij geeft hem het woord.

Martin heeft nu een half jaar meegedraaid en is onder de indruk geraakt van het enthousiasme waarmee het team en de leden zich profileren binnen de vereniging. Dit was dan ook doorslaggevend voor zijn positieve beslissing om onze nieuwe voorzitter te willen worden.

Koos Baan bedankt Peter Annotee voor zijn bemiddeling in dezen.

Er wordt gestemd en alle 17 leden stemmen unaniem voor. Martin wordt gefeliciteerd met zijn benoeming.

Er wordt gevraagd wie van de aanwezigen zich als secretaris wil opgeven, of bij vrienden en familie wil informeren voor deze taak. Peter Annotee vraagt wat het secretariaat inhoud. Stephan noemt de belangrijkste taken op zoals, notuleren, agenda's opstellen en aanwezig zijn bij besprekingen van vereniging en stichting.

Martin zal worden ingeschreven in de Kamer van koophandel door Stephan.

#### **4. Ingekomen stukken.**

Stephan leest de namen voor van de leden die zich hebben afgemeld voor deze vergadering.

#### **5. Notulen vergadering 27 mei 2017**

Er zijn geen opmerkingen of correcties, dus worden de notulen van 2017 goedgekeurd met dank aan de waarnemende secretaris.

#### **6. Financieel verslag.**

Jaarrekening 2017.

Er zijn geen vragen of opmerkingen over de jaarrekening.

Bevindingen van de kascommissie.

De kascommissie heeft de jaarrekening gecontroleerd en in orde bevonden. De brief wordt voorgelezen. Zij stelt voor de penningmeester te dechargeren, wat wordt aangenomen door de leden.

Begroting 2018 van de vereniging en Stichting.

Bij de bespreking over de jaarrekening worden geen opmerkingen gemaakt of vragen gesteld. De begroting wordt goedgekeurd.

#### **7. Benoeming nieuwe kascommissie.**

De heren Henk Polhuijs en Peter Annotee hebben zich gemeld voor de kascommissie. Dit wordt met algemene stemmen aangenomen.

## 8. Ledencontributie 2019

Per 1 januari 2019 zal de contributie verhoogd worden met een bedrag volgens indexering. Dit zal ongeveer 1 a 2 % zijn.

## 9. Jubilarissen

Stephan licht toe, dat er anders dan in 2017, dit jaar geen jubilarissen zijn. Op de algemene ledenvergadering van 2019 zullen er weer een aantal leden zijn die hun twaalf en een half jaar lidmaatschap hopen te vieren.

## 10. Stand van zaken van de vereniging en wat biedt de toekomst.

Het aantal leden neemt heel langzaam toe. De zwemmers vertegenwoordigen de meeste leden.

Helaas is het rolstoeldansen met ingang van 1 januari dit jaar beëindigd wegens gebrek aan voldoende leden.

Er wordt een opmerking gemaakt om in het clubhuis de Sinterklaasviering te houden om zo de zwemjeugd en ouders naar ons clubhuis te krijgen.

Martin vertelt dat hij bij een bijeenkomst van SPORT.GOUDA is geweest (in het oude stadhuis op de markt) waar geen toegang was voor mensen gebonden aan een rolstoel. Inhakend hierop heeft SPORT.GOUDA besloten om een volgende bijeenkomst in onze accommodatie te houden. Wat heeft geresulteerd in de Kickoff (Sport en spel in het sociale domein) wat werd bezocht door 20 verschillende sociale instanties. Opmerking van Koos; 'Onze voorzitter heeft goed werk verricht in zijn stage periode'

We proberen in het najaar weer een sport en spel ochtend te organiseren, vorig jaar was dat een succes met 3 zaterdagochtenden.

## 11. Mededelingen vanuit het Stichtingsbestuur

Koos geeft het woord aan Ad de Kort, verantwoordelijk voor de bouwkundige staat van onze accommodatie.

Ad vertelt dat door een prachtige schenking, al het achterstallige onderhoud kan worden aangepakt.

Ad noemt een lange lijst op waaronder o.a.; Dak kantine, tegelwerk invaliden toilet, plafond kantine, sluitwerk ramen sportzaal, renovatie meterkast sportzaal en ophogen parkeerplaats in 2019.

## 12. Rondvraag.

**Vraag:** Zonnepanelen op het dak? **Antwoord:** Gezien de dakconstructie en isolatie hiervan is het dak niet geschikt voor zonnepanelen. **Vraag:** Jumbo actie ? **Antwoord:** Geen informatie over gekregen. **Opmerking:** Als een actie bekend is bij de leden, geef het door aan het bestuur.

**Lex:** Wij hebben ooit ingeschreven voor een actie (winkelcentrum Bloemendaal) maar zijn niet gekozen. **Opmerking:** Complimenten voor de vernieuwde inrichting van het clubhuis en het onderhoud in het algemeen. **Opmerking:** Leden misschien meer via WhatsApp benaderen voor aankondigingen.

## 13. Eventuele besluitvorming.

De volgende algemene ledenvergadering wordt door Martin Haighton voorgezeten.

## 14. Sluiting.

De vergadering wordt om ongeveer 20:50 gesloten. Het bestuur biedt alle aanwezigen een drankje van de bar aan.



## **AVG (Europese Algemene Verordening Gegevensbescherming)**

### **PRIVACYBELEID VAN ISV Gouda & Omstreken**

Dit Privacybeleid is van toepassing op alle persoonsgegevens die ISV Gouda & Omstreken (hierna: "de organisatie") verwerkt van haar leden, donateurs, vrijwilligers of andere geïnteresseerden.

Indien je lid wordt van de organisatie, een donatie doet of om een andere reden persoonsgegevens aan de organisatie verstrekt, geef je uitdrukkelijk toestemming om je persoonsgegevens in lijn met dit Privacybeleid te verwerken.

Wij adviseren je om het Privacybeleid goed door te lezen en een kopie daarvan te bewaren voor je eigen administratie.

#### **1. Verantwoordelijke**

Verantwoordelijke voor de verwerking van de persoonsgegevens is:  
Secretaris en ledenadministratie functionaris, Stephan Graalman

De functionaris gegevensbescherming is bereikbaar via e-mail;  
[ledenadministratie@isvgouda.nl](mailto:ledenadministratie@isvgouda.nl)

#### **2. Welke gegevens verwerkt de organisatie en voor welk doel**

2.1 In het kader van jouw lidmaatschap worden de volgende persoonsgegevens verwerkt:

- a) voor-, achternaam en tussenvoegsel
- b) adresgegevens
- c) geslacht
- d) geboortedatum
- e) telefoonnummer
- f) e-mailadres
- g) rolstoelgebonden
- h) telefoon nummer contactpersoon

2.2 De organisatie verwerkt de in sub 2.1 genoemde persoonsgegevens voor de volgende doeleinden:

- Je naam, adres, telefoonnummer en e-mailadres wordt gebruikt voor contact over het lidmaatschap en de eventuele opzegging daarvan, voor de verstrekking van de door jou aangevraagde informatie of het afhandelen van de van jou verkregen informatie,
- a) je naam, adresgegevens, telefoonnummer en e-mail adres wordt gebruikt voor het versturen van uitnodigingen en informatie over de in het kader van het lidmaatschap door de organisatie georganiseerde activiteiten.
  - b) je naam en telefoonnummer wordt tot uiterlijk een half jaar na afloop van de overeenkomst gebruikt om je te vragen naar je ervaringen met de organisatie en je te informeren over de voordelen van het lidmaatschap van de organisatie
  - c) je e-mail adres gebruikt de organisatie om je 3 maandelijks haar digitale clubkrant met informatie over activiteiten, diensten en andere interessante informatie over het lidmaatschap van de organisatie toe te sturen. Tenzij je hebt aangegeven deze

e-mails niet te willen ontvangen. Afmelding voor deze mailings is te allen tijde mogelijk via een e-mail aan [ledenadministratie@isvgouda.nl](mailto:ledenadministratie@isvgouda.nl).

- d) rolstoelgebonden is een vinkje in het ledenbestand wat aangeeft, dat het lid rolstoelgebonden is. Dit wordt gebruikt om te monitoren of er bij de gekozen sportactiviteit voldoende hulpmiddelen en vrijwilligers aanwezig zijn.
- e) telefoonnummer contactpersoon wordt gebruikt om in geval van een onverhoopte calamiteit met het desbetreffende lid, deze contactpersoon te kunnen bellen. Dit telefoonnummer met een eventuele aanvulling omtrent beperking en gedrag wordt door het lid zelf, indien hij dit wenst aangedragen en voor getekend middels een 'medisch' document. Dit vertrouwelijke document is alleen ter inzage van de sportleiding van de desbetreffende sportsectie.

- 2.3 De organisatie kan de persoonsgegevens anonimiseren en vervolgens op geaggregeerd en geanonimiseerd niveau gebruiken voor onderzoeksdoeleinden en om haar dienstenaanbod en werkzaamheden te optimaliseren. De geaggregeerde en geanonimiseerde gegevens zijn nooit tot jou als individu te herleiden.

### **3. Bewaartermijnen**

- 3.1 De organisatie verwerkt en bewaart je persoonsgegevens gedurende de duur van je lidmaatschap en tot maximaal een jaar na afloop van dit lidmaatschap. Direct na afloop van de hiervoor genoemde bewaartermijn zal de organisatie de persoonsgegevens vernietigen en/of anonimiseren, tenzij zij op grond van de wet (bijvoorbeeld op grond van de belastingwetgeving) verplicht is om bepaalde persoonsgegevens langer te bewaren. In dat laatste geval zullen uitsluitend deze specifieke persoonsgegevens gedurende de wettelijke bewaartermijn bewaard blijven.

### **4. Beveiligingsmaatregelen en bewerkers**

- 4.1 Ter bescherming van je persoonsgegevens heeft de organisatie passende technische en organisatorische maatregelen getroffen. Hiermee worden je persoonsgegevens beveiligd tegen ongeoorloofde of onrechtmatige verwerking en tegen onopzettelijk verlies, vernietiging of beschadiging.
- 4.2 Voor de verwerking van de persoonsgegevens maakt de organisatie geen gebruik van diensten van derden, zogenaamde bewerkers.

### **5. Inzagerecht, verwijdering en vragen klachten**

- 5.1 Via de ledenadministratie ([ledenadministratie@isvgouda.nl](mailto:ledenadministratie@isvgouda.nl)) kan je een verzoek indienen om je persoonsgegevens in te zien, te ontvangen, te wijzigen of te verwijderen. De organisatie zal je verzoek steeds onverwijld in behandeling nemen en je, in ieder geval binnen een maand na ontvangst van het verzoek, informeren over het gevolg dat aan het verzoek is gegeven. Indien de organisatie je verzoek niet inwilligt zal zij dat altijd nader toelichten.
- 5.2 Indien je bezwaar wilt maken tegen de (verdere) verwerking van je persoonsgegevens als bedoeld in artikel 2, kan je eveneens contact opnemen met de ledenadministratie ([ledenadministratie@isvgouda.nl](mailto:ledenadministratie@isvgouda.nl)). De organisatie zal het bezwaar onverwijld, in ieder geval binnen een maand, in behandeling nemen en de betreffende persoonsgegevens verwijderen. Tenzij zij op grond van een wettelijke verplichting genooddaakt is de betreffende persoonsgegevens te bewaren. Indien dat laatste het geval is, zal de organisatie je hiervan op de hoogte brengen.

- 5.3 Indien je klachten hebt over de wijze waarop de organisatie je persoonsgegevens verwerkt of je verzoeken behandelt, kan je contact opnemen met de Autoriteit Persoonsgegevens ([www.autoriteitpersoonsgegevens.nl](http://www.autoriteitpersoonsgegevens.nl)) of een beroep doen op de bevoegde rechter.
- 5.4 Eventuele andere vragen of opmerkingen over dit Privacybeleid kunnen worden gericht aan onze ledenadministratie ([ledenadministratie@isvgouda.nl](mailto:ledenadministratie@isvgouda.nl)).

## 6. Wijzigingen

Dit Privacybeleid kan worden gewijzigd. De wijzigingen worden via de website bekend gemaakt. Wij adviseren je om regelmatig het Privacybeleid te bekijken.

Gouda, 25 april 2018

## Vriendenloterij

### De vrienden loterij steunt

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

De loterij heeft sinds 1998 is 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.



Dankzij uw deelname bedroegen de totale inkomsten van de VriendenLoterij in 2017 ruim € 117 miljoen. Hiervan geeft de loterij 50%, te weten ruim € 58,9 miljoen, aan goede doelen, clubs en verenigingen die zich richten op gezondheid en welzijn van mensen. Bij de VriendenLoterij heeft u de mogelijkheid om zelf te kiezen voor welk goed doel u meespeelt. Van uw lot gaat dan de helft direct naar dit doel.

### Clubs, Verenigingen & Stichtingen

**Bij de VriendenLoterij kunt u als deelnemer zelf bepalen welk goed doel u steunt. U kunt niet alleen kiezen uit een 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? Bijvoorbeeld ISV 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!

## Barbecue



Een mooie dag was het, zaterdag 23 juni jl., toen onze eerste ISV barbecue ter afsluiting van het sportseizoen 2017-2018 plaatsvond. Ongeveer 40 leden met aanhang waren er op af gekomen.

Om het inschrijfgeld van € 7,50 pp hoefden we het niet te laten, de koffie en thee waren gratis en voor de consumpties gold een eenheidsprijs van € 1,50.

Van al onze sportgroepen waren er vertegenwoordigers en dat was nu net de achterliggende gedachte, om met elkaar het seizoen op een bijzondere wijze af te sluiten.

Om ongeveer half zes gaf Koos Baan de aftrap, door alle aanwezigen welkom te heten en smakelijk eten te wensen. En smakelijk was het zeker.

Niet voor niets waren Lex en Yvon, Mara en Rob - onze super barbecuer - al dagen in de weer om alles voor te bereiden.

Er waren salades, schalen met meloen, tomaat, komkommer, aardbeien, sla, broodjes en stokbrood.

Voor de barbecue vleesgerechten zelf was een slim bonnetjessysteem bedacht. Op volgorde van bereiding kregen we een setje bonnetjes, waarvan per product één ingeleverd moest worden.

We begonnen met een hamburger, met of zonder broodje, gevolgd door twee maal saté en een BB worst, waarna menig een die koos voor een hamburger met broodje, al aardig gevuld raakte. Toen kwam er nog de shaslicks en twee maal kip aan de beurt.

Lex en Rob, jullie hebben met die prachtige barbecue apparaten jezelf overtroffen want alles was super lekker. En er was ook rekening gehouden met de vegetariërs onder ons.

Het laatste roze bonnetje was goed voor een heerlijk ijsje wat er altijd nog net inpast en ondertussen werd er nog even naar de tweede helft van de WK voetbalwedstrijd Duitsland - Zweden gekeken.

Kortom het was een hele leuke middag en avond die zeker voor herhaling vatbaar is, mede omdat ik verzuimd heb om foto's te maken! (dank je wel Regina voor de foto's)

Lex, Yvon, Mara en Rob jullie hebben fantastisch je best gedaan en een onvergetelijke afscheidsbarbecue neergezet. Dank daarvoor.

Stephan





## Zwemmen

### Contracten



Opnieuw zijn we voor seizoen 2018-2019 verzekerd van professionele begeleiding bij het zwemmen door FysioVisiq.

Vorige maand is het contract getekend met Dick Bouwman.

Links op de foto Sandra de Klerk van FysioVisiq één van de drie dames die ons op de zaterdagochtend met veel enthousiasme aan het zwemmen en aquajoggen krijgt.

Ook met SPORT.GOUDA is het nieuwe seizoen weer vastgelegd. Het loopt van 1 september 2018 t/m 29 juni 2019.

Uitval dagen:

20, 27 oktober 2018 – herfstvakantie

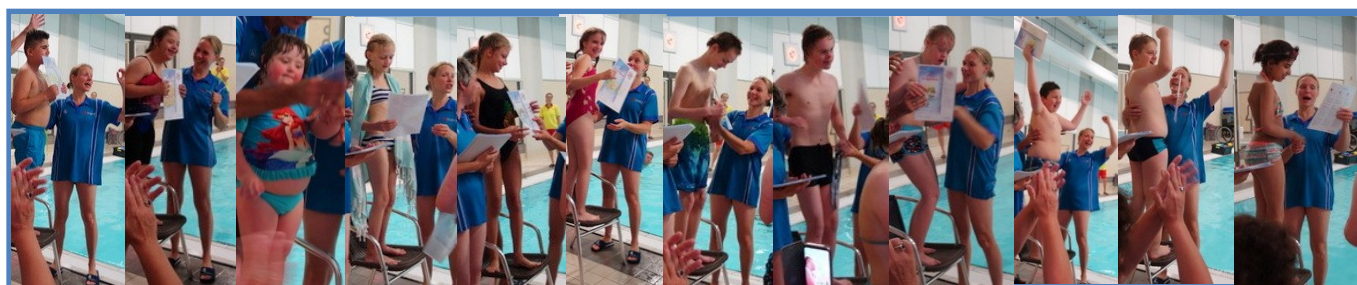
29 december 2018 kerstvakantie

23 februari 2019 voorjaarsvakantie

20, 27 april 2019 meivakantie en Koningsdag

We zwemmen dit seizoen **38 x**

### Diplomazwemmen



Een kleine selectie van de 17 gehuldigde zwemmers en zwemsters. (meer foto's op [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl) ZWEMMEN en Foto's 2018)

Het zaterdagse zwemmen vindt plaats op enige afstand van ons clubgebouw aan de Ridder van Catsweg.

Van zaterdag tot zaterdag varieert zowel bij de jeugd als bij de volwassenen behoorlijk. Maar wie er is, is er altijd vol enthousiasme. Eind 2017 hebben we bij de jeugd afscheid moeten nemen van Myrthe en Kylian. Met een B-diploma op zak zeiden ze ons vaarwel. Bij de jeugd hebben we vanaf januari een nieuwe instroom van kinderen gehad. Inky, Myrthe, Omar en Alicia voelden zich al snel thuis bij ISV. Ook deze 4 nieuwe zwemmers namen al snel het enthousiasme van de anderen over.



Op 16 juni 2018 gingen Jonah en Eveline ervoor om een lange afstand te zwemmen. Jonah ging voor de 800 meter en dat betekent maar liefst 50 baantjes in de Trefkuil (is het doelgroepenbad in het Groenhovenbad). Eveline trok 66 baantjes en was daarmee goed voor een afstand van 1000 meter. Beiden verdienden daarmee een afstandsdiploma. Gefeliciteerd Jonah en Eveline. Een prestatie waar je trots op mag zijn.

TROTS mogen ook alle zwemmers en zwemsters zijn die op zaterdag 23 juni 2018 voor hun diploma gingen. Een heel seizoen hebben ze keihard gewerkt om te gaan voor de eisen van hun / haar diploma. Hierbij elke zaterdag weer geholpen of aangemoedigd door hun ouders, broers, zussen of begeleiders. Soms zag je aan hun gezicht: 'nou da's moeilijk, dat kan ik niet' maar met hulp, geduld en doorzettingsvermogen kwamen ze toch stapje voor stapje verder. Super hoor want uiteindelijk doen ze het toch maar.



Teddy Bear-diploma's waren er voor: Selma (Goud) en Oona (Brons). Kikker-diploma's werden verdiend door Thijmen (Brons), Myrthe en Inky (Zilver) en Omar, Mehmet en Daniel (Goud). Een 'Inktvis-diploma' was er voor Onno en een 'Maanvis-diploma' voor Thijmen.



Alle zwemmers en zwemsters van harte gefeliciteerd. Jullie mogen trots zijn op jullie prestatie. Jammer genoeg was niet iedereen er zaterdag, maar zij kunnen op een ander moment alsnog afzwemmen.

Er gingen deze zaterdag 4 kinderen voor een A-diploma: Alicia, Ikram, Berend en Lincy.

**A diploma**

En dan was er nog Matthijs die voor zijn diploma B ging.

**B diploma**



In het tweede uur bij de volwassenen wordt met grote regelmaat de gesponsorde ISV-badrolstoel gebruikt. Leuk is om te zien hoe de bewoners van Gemiva, Hilde, Wil, Frans, Gerard en Marieke sinds kort met veel plezier het ISV-badwater opzoeken. Met een grote smile en met veel plezier liggen ze in het water. Langs de kanten van het zwembad is en blijft het altijd erg druk. Hier worden elke zaterdagochtend weer de laatste nieuwtjes en misschien ook wel roddels uitgewisseld

De laatste 20 minuten op de zaterdagochtend wordt het bad verdeeld in een zwemgroep en een jogginggroep onder leiding van Fysiovisiq. Veel spieren worden dan gebruikt. En soms hoor je later dat men spieren heeft gevoeld, waarvan men niet eens wist dat je ze had. Het enthousiasme is altijd groot en de oefeningen veelzijdig.

Als iedereen het bad verlaten heeft en de bodem van het zwembad weer op 90 cm staat is het nog even natafelen in de kantine onder het genot van een kop koffie, cappuccino, of thee met een lekker stukje noga of een 'gewoon' koekje.

Tja, het seizoen 2017/2018 zit er al weer op. We gaan met z'n allen genieten van een fijne vakantie met hopelijk veel zon. We hopen jullie op 1 september 2018 weer allemaal te ontmoeten als het nieuwe seizoen begint.



Anja, Elize, Ellis, Femke, Han, Janneke, Jantien, Klari, Michelle, Sandra, Thomas en Stephan.





## Wachtlijst

Momenteel is onze wachtlijst voor de jeugd opnieuw aan het groeien. Nadat we in één keer de laatste drie pupillen van de wachtlijst konden schrappen zijn er weer nieuwe aanmeldingen binnengekomen.

Voor onze volwassenen is ook zo langzamerhand het maximum aantal zwemmers bereikt, zodat ook hier opnieuw een wachtlijst kan ontstaan.

## Badminton

Donderdagavond 28 juni is onze laatste avond voor de vakantie.

Wij hebben deze avond een toernooi en zijn benieuwd of Mitchel zijn eerste plek na heel veel jaren nu aan iemand anders moet over geven. Het wordt spannend.

Allemaal zijn ze druk bezig met het toernooi.

Zo heeft Jolanda vrij genomen om zich goed en sterk te voelen voor het toernooi.

Hans ging bami eten want daar word hij sterker van en weet hij dat de bami erg goed helpt.

Erwin blijft kalm en ziet wel wat er gaat gebeuren maar probeert toch wel even een paar partijtjes te winnen.

En dan onze nieuwe dames Marcele en Jessica.

Deze dames zijn erg gemotiveerd en weten eigenlijk niet wat ze kunnen verwachten.

Wel zijn ze extra aan het trainen om goed voor de dag te komen.

Marian en ik zorgen voor lekker hapjes en we gaan ervoor zorgen dat de laatste avond voor de vakantie wederom een geslaagde avond gaat worden.

Tot na de vakantie

Veel liefs,  
Jacqueline de Rooij

(PS De badmintonners zijn van de woensdagavond naar de donderdagavond verhuisd naar ieders tevredenheid.)



## Tafeltennis



Vrijdag 13 april speelden wij de laatste wedstrijd van de voorjaarscompetitie. Bij die gelegenheid was ons hele team voor één keer helemaal compleet. Normaal zijn er in de duocompetitie maar twee spelers nodig, terwijl ons team uit vier man bestaat. Maar omdat ik als derde man deelnam aan het dubbelspel en de vierde man; mijn vader, erbij was om te trainen waren wij er allemaal. Vandaar dat ik een clubgenoot heb gevraagd om deze bijzondere gebeurtenis te fotograferen. Rest mij nog te melden dat wij op het nippertje de strijd om de tweede plaats; des keizers baard, hebben gewonnen.

## TT clubkampioenschap



Op vrijdag 1 juni vond het clubkampioenschap tafeltennis plaats. Acht spelers streden in twee poules om vier plaatsen in de kruisfinales. Voor de nummers 5 t/m 8 werden na de poule-fase twee troostfinales om de 7e en de 5e plaats in de eindrangschikking gespeeld. In de kruis(=halve)finales won Tjerk v. Nieuwenborg van Hans Verschut en versloeg Ruud Bouma Peter Both. Hans Verschut legde daarna beslag op de beker voor de derde plaats. Tjerk v. Nieuwenborg liet zich na een overwinning op Ruud Bouma voor de eerste maal tot clubkampioen kronen. Na de uitreiking van de bekens door voorzitter Martin Haighton werden Tjerk van Nieuwenborg en Peter Veth nog gehuldigd voor hun promotie naar de 4e klasse. De volledige uitslag van het clubkampioenschap was:

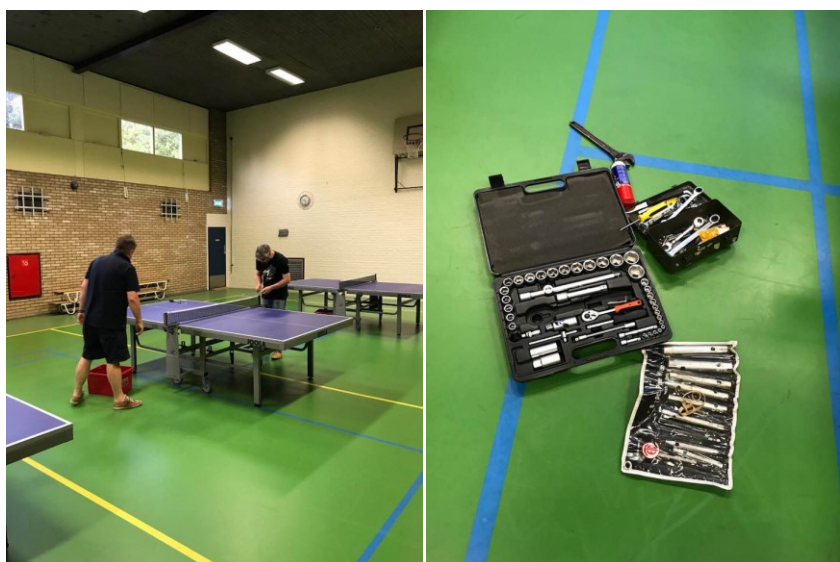
- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| 1. Tjerk van Nieuwenborg | 5. Peter Veth       |
| 2. Ruud Bouma            | 6. Mizher Alhashimi |
| 3. Hans Verschut         | 7. Henk Polhuijs    |
| 4. Peter Both            | 8. Henk Annotee     |

Peter Annotee





## Onderhoud



Afgelopen maandag heeft ons kampioensduo de ware clubliefde in de praktijk gebracht door vrijwillig alle tafeltennistafels een onderhoudsbeurt te geven. Onze dank is groot, heren!

Peter Annotee

## Yoga

Beste mensen,

**W**e hebben een heel fijn jaar gehad bij de yoga!

Met een aantal nieuwe leden erbij en natuurlijk een aantal volhouders, die al voor het derde seizoen deelnamen, omdat ze allang weten hoe goed Yoga is voor lichaam en geest.

Onze laatste les is de laatste donderdag van juni en dan beginnen we weer op de eerste donderdag van september.

Stephan zal voor het nieuwe seizoen laten weten wat de tarieven zullen zijn. We willen het NOG laagdrempeliger maken om zoveel mogelijk mensen de kans te geven van de Yoga te genieten.

Alle Yogis en Yoginis, bedankt voor de fijne lessen en iedereen bij de ISV, hele fijne vakantie. Geniet van je vrijheid en La Dolce Far Niënte (Het zalige nietsdoen).

Zonnige groeten, Carolien Tuijthof



## Nieuwe tarieven yoga

Voor de nieuwe yoga lessen die per donderdag 6 september in gaan, berekenen wij de volgende tarieven. (onderstaande tarieven gelden voor 2018)

Nieuwe deelnemers kunnen voor het contributie tarief onbeperkt deelnemen:	<b>€ 126</b>
Vanaf september betekent dit (voor 4 maanden):	<b>€ 42</b>
Bestaande leden betalen alleen het tarief voor een extrasport:	<b>€ 21</b>
Vanaf september betekent dit (voor 4 maanden):	<b>€ 7</b>
De mogelijkheid blijft om eerst een yogasessie van 3 maanden te volgen volgens het oude tarief van:	<b>€ 50</b>
Bevalt dit, dan kan een lidmaatschap worden aangegaan, waarbij de helft van de betaalde € 50 in mindering wordt gebracht van de contributie.	

Voorbeeld 1: Een cursist besluit om op 1 maart te starten met yoga bij ISV en wordt gelijk lid. De cursist betaalt over de resterende 10 maanden **€ 105** contributie en kan onbeperkt tot 31 december yogalessen volgen.

Voorbeeld 2: Een cursist besluit om op 1 maart te starten met yoga bij ISV. De cursist wil eerst even kijken of het bevalt en betaalt **€ 50** voor 3 maanden. Dan besluit de cursist om lid te worden en betaalt over de resterende 7 maanden **€ 58,90**.  $((\text{jaartarief} - 25) / 12 * \text{resterende maanden})$ .

! De eerste yogales is altijd gratis !



## CVA Sport en Spel



De laatste maanden van het seizoen zijn weer voorbij gevlogen, al oefenend, rekkend, strekkend, voetballend, volleyballend, hockeyend, hoepelend, kletsend, luisterend en lachend. We hebben al met al een heel goed, sportief, gezellig en over de linie gezond seizoen 2017-2018 gehad!

Als klap op de vuurpijl hebben we dit mooie seizoen traditie getrouw afgesloten met een etentje. We hebben dinsdag 26/6 super leuk, lekker en gezellig gegeten bij "Kruim" in de Chocoladefabriek in Gouda. Het heeft in aanloop naar deze avond even geduurd voordat we de keus hadden



gemaakt hier naartoe te gaan.

We denken zo na afloop een goede keus te hebben gemaakt wat betreft de ruimte die we hadden om te zitten, het eten en de kwaliteit in totaliteit. Wat bediening waren er wat strubbelingen, maar die hebben we met wat bijval vanuit de groep ook op de goede weg geholpen!

Hopelijk is na deze avond en een welverdiende vakantie iedereen op 4 september weer uitgerust en fit voor een nieuw seizoen.

Tot dan!

Groetjes namens de CVA Sportgroep

Wilma en Sandra

## Ontspanning

De data voor het derde kwartaal.

13 en 27 juli  
10 en 24 augustus  
7 en 21 september

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



Zie ook de actuele agenda op onze website.

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

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

Wij zijn als volgt te bereiken:

Koos: Tel.nr. 0182 535953  
E-mail: [kojabaan@gmail.com](mailto:kojabaan@gmail.com)  
Menno: Tel. Nr. 06 44010131  
E-mail: [mennobaan@gmail.com](mailto:mennobaan@gmail.com)

Prettige en gezellige avonden gewenst van,

Menno en Koos Baan.

## Van de leden voor de leden

### Geef de pen door

Ik ben Marcel Jacobs, 54 jaar jong en ik woon in Boskoop.

Mijn hobby's zijn:

- Mijn tuin
- Vakantie in Turkije en Griekenland
- Vissen

Ik zwem bij ISV ruim 2 jaar, dat gaat wel weer goed en ik vind het ook heel erg leuk daar. Ik hoop daar nog heel lang te zwemmen. De pen geef ik door aan Hilde Verhagen.

Marcel Jacobs.

## GROENE HART HOPPER

Er zijn de afgelopen tijd heel veel problemen geweest met deze hoog noodzakelijke openbaar vervoer faciliteit. Nu heeft de gemeente daar verandering in gebracht en komt er hopelijk verbetering in. Vanaf 1 augustus 2018 wordt de GroeneHartHopper uitgevoerd door Wegman en Connexxion samen.

Volgens de vervoerders moeten de ritten korter worden en de telefonische bereikbaarheid beter. De aanmeldtijd van 4 uur gaat ook per 1 augustus in. Dit zou echter alleen gehanteerd worden als het erg druk is of door overmacht door bijvoorbeeld weersomstandigheden. Normaal gesproken kan men dus nog steeds tot 1 uur van tevoren zijn rit bestellen.

Wij zijn heel benieuwd hoe het in de praktijk gaat uitpakken. Laat het ons weten via deze website of via de mail: [info@gabgouda.nl](mailto:info@gabgouda.nl) of [Carobeng@hotmail.com](mailto:Carobeng@hotmail.com). Zelf ben ik hoopvol maar sceptisch en verzoek daarom om eventuele klachten aan mij toe te zenden. Ik bied u geen persoonlijke hulp, maar bij veel klachten ga ik wel (eventueel gezamenlijk met u) actie ondernemen. En ik speel in ieder geval de klachten door naar de gemeenteraad (Zonder uw naam).

Carolien Tuijthof, yoga docente

**Tel. 0687442078**

## Paasworkshop



Dinsdag 27 maart 2018 was het zover, er was weer een gezellige workshop bij de ISV en dat voor de Pasen. Want het is altijd leuk als je met een werkstuk thuiskomt.

Er waren 10 mensen op het evenement afgekomen en natuurlijk Stephan en dat onder de leiding van Janneke Mulder.

Nadat we koffie hadden gedronken met wat lekkers, zijn we begonnen. Janneke vertelde hoe we te werk moesten gaan. Bij de één ging het makkelijker dan bij de ander, maar uiteindelijk ging iedereen met een werkstuk naar huis en kon er Pasen worden gevierd.





Allemaal bedankt voor jullie deelname en we hopen jullie op een volgende workshop weer te zien. "Misschien met de kerst?"

Yvon

## **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.



## Zangkoor

We gaan zingen.

Mijn naam is Regina Eijerman en ik sjoel elke 2 weken, wat altijd een gezellige avond is. Er wordt regelmatig gezongen bij het wachten.

Na overleg met het bestuur vonden we het een leuk idee een middag te organiseren waar we met velen leuke oude liedjes gaan zingen die we allemaal kennen onder leiding van een accordeonist, dus met muzikale begeleiding.

Hoe vaak hoor je niet 'ik kan niet zingen'. Zingen is natuurlijk, je hoeft daar niet je best voor te doen en het is heerlijk voor iedereen.

Zingen is heilzaam, je vreugde, pijn, verdriet, je wordt er vrolijk van, het helpt alles los te maken, laat je stem gaan.

We willen dit doen in september ergens op een dag vanaf 14 uur tot 16 uur, uiteraard met pauze voor een drankje.

Kom allemaal, dan maken we er een gezellige middag van. Entree is gratis. Als je zelf een muziekinstrument bespeelt, neem mee.

Vragen of ideeën zijn welkom. Neem dan contact op met Martin Haighton tel. 06 24693781. Dit wordt vervolgt in het clubblad van september.

Regina

## Rabobank Sponsorfietstocht



Wilt u a.u.b. doorgeven welke route u gaat afleggen? De 15, 30 of de 60 km tocht? En wilt u dat doorgeven aan [ledenadministratie@isvgouda.nl](mailto:ledenadministratie@isvgouda.nl) met het aantal deelnemers? Voor onze organisatie is het van belang dat we een indicatie hebben van het aantal mensen dat we op deze dag mogen verwachten.

### Startnummer

Uw vereniging heeft startnummer **43**. Dit startnummer vullen de deelnemers in op de stempelkaart. Bij alle stempelposten is een lijst met startnummers aanwezig voor het geval u of de deelnemers het startnummer niet meer weten.

Onze vereniging start bij GRTC Excelsior in Gouda . Uw vertrektijd is tussen **11.30 -12.00**. Deelnemers aan de 60km route en de wielerroute kunnen altijd starten tussen 10.00 – 11.00

uur. Iedere deelnemer meldt zich persoonlijk bij de inschrijftent en ontvangt een route- en stempelkaart. Iedere deelnemer laat deze ook persoonlijk bij de stempelpost(en) afstempelen. Elke volledig ingevulde stempelkaart die voor 16.00 uur op zaterdag 30 juni 2018 is ingeleverd bij één van de stempelposten, geeft recht op een vergoeding voor uw club.

Heel veel succes en veel plezier.



## Expositie van schilderijen in het Huis van de Stad 'Bijzondere Portretten'

De Goudse schildersclub **Hesters Art** exposeert in de maand juni in het Huis van de Stad. In de expositie ruimte van het Huis van de Stad op de begane grond links van de ingang vindt u o.a. portretten van onze ISV leden Anja Stolwijk en Janneke Mulder-Groenendijk die deel uitmaken van deze schildersclub.

De ruim veertig cursisten van de schildersclub, hebben elk op eigen wijze een portret geschilderd van een persoon die om welke reden dan ook een bijzondere betekenis voor haar of hem heeft.

Wij als redactie, mochten u deelgenoot maken van de portretten en gedichtjes van onze twee schilders.



*Vertwijfeling*

*Verloren*

*Vergeten*

*Weg*

*Kwijt wie ze was*

*Kwijt wat ze had*

*Afhankelijk*

*Angstig*

*Op zoek...*

*Naar veiligheid*

*Ik hou van haar*

*Anja*

© Anja Stolwijk



*Sjoerd*

*Onafhankelijke denker*

*Onderzoekende geest*

*Hoofd omhoog*

*En blik vooruit*

*Blijf trouw aan jezelf*

*In je denken en voelen*

*Anja*



*Gebarsten glas*

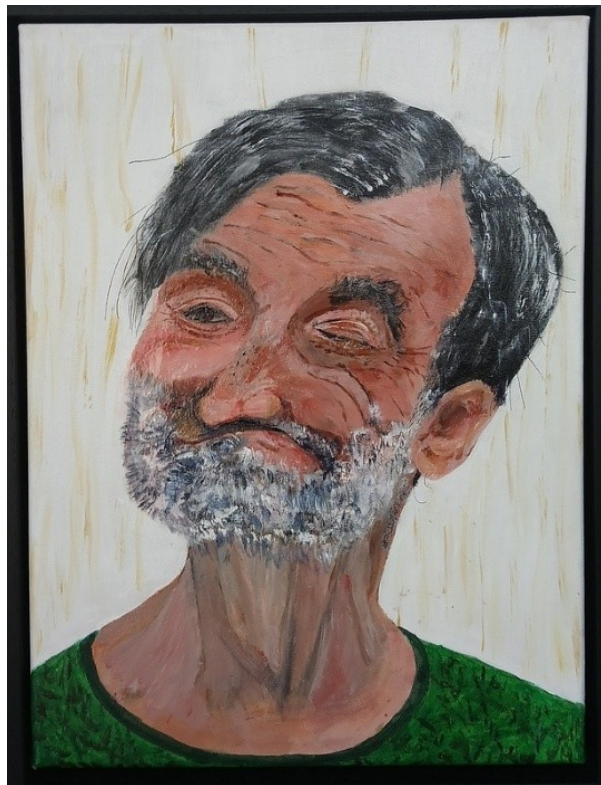
*Haar geest is niet meer  
Dan een hoopje scherven  
Van wat zij eens was*

*Ik veeg ze zachtjes bij  
elkaar*

*En bewaar ze  
In de binnenzak van  
mijn jas  
Dat is het dichtst bij  
mijn hart*

*( bewerking van een  
gedicht van Anneke  
Bakker)*

© Anja Stolwijk



*Nog altijd  
Zie ik  
Je graag*

© Janneke Mulder-Groenendijk

## 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.*

*Deze keer een snel klaar recept voor een zomerse lunch op het terras of balkon;*

### **Zomer pitapakketjes**

Ingrediënten 4 personen

Twee kipfilets  
blikje mandarijntjes  
blikje abrikozen  
roomkaas (bv philadelphia)  
mosterddressing (flesje)  
pitabroodjes

Vorbereiding

Kipfilets in reepjes snijden  
abrikozen en mandarijntjes laten uitlekken  
pitabroodjes licht roosteren

Bereidingswijze

Kipblokjes aanbakken met wat zout en peper.  
In schaal husselen met mandarijntjes en abrikozen, roomkaas er doorheen scheppen en besprenkelen met mosterddressing.  
In pitabroodjes scheppen...smullen



## Wij feliciteren

### Juni

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

### Juli

7-jul Tom Uitterhaegen  
10-jul Wil den Held  
15-jul Jurgen Romijn  
20-jul Ad de Kort  
20-jul Theo Liefkaart  
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  
9-aug Lincy Vlierboom  
10-aug Els Vergeer  
10-aug Francisca Faverey-Tiebosch  
25-aug Jacqueline de Rooij

### 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

Van harte gefeliciteerd

## Agenda

Wanneer na de zomerstop starten we weer?

Badminton donderdag 6 september

CVA sport en spel dinsdag 4 september

Tafeltennis maandag 20 augustus  
(de 50+ groep op de woensdagmorgen gaat van de zomer door. Neem contact op met Piet den Brok, tel. 06 25186788)

Yoga donderdag 6 september

Zwemmen zaterdag 1 september

Bekijk de actuele agenda op [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl) en AGENDA.



## Facebook

Het is u vast startpagina vindt u onze ISV Facebook 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.



opgevallen! Op onze website [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl) onderaan de het Facebook logo. Door hier op te klikken komt u terecht op pagina. Als u geen lid bent van Facebook kunt u alleen lezen wat

De redactie



~~~~

## Ledenadministratie

### De ISV basis contributie voor 2018 is:

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

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

- Basiscontributie € 4,75 per kwartaal is € 19,00 per jaar
- Competitietoeslag € 25,50 per half jaar is € 51,00 per jaar.
- Samen is dat € 70,00 per jaar. Wij nemen daarvan € 10,00 voor onze rekening.

**! Wist u dat u naast uw vaste sport nog een tweede sport kunt doen voor maar 21 Euro per jaar (Voor het zwemmen 41 Euro per jaar) !**

~~~~

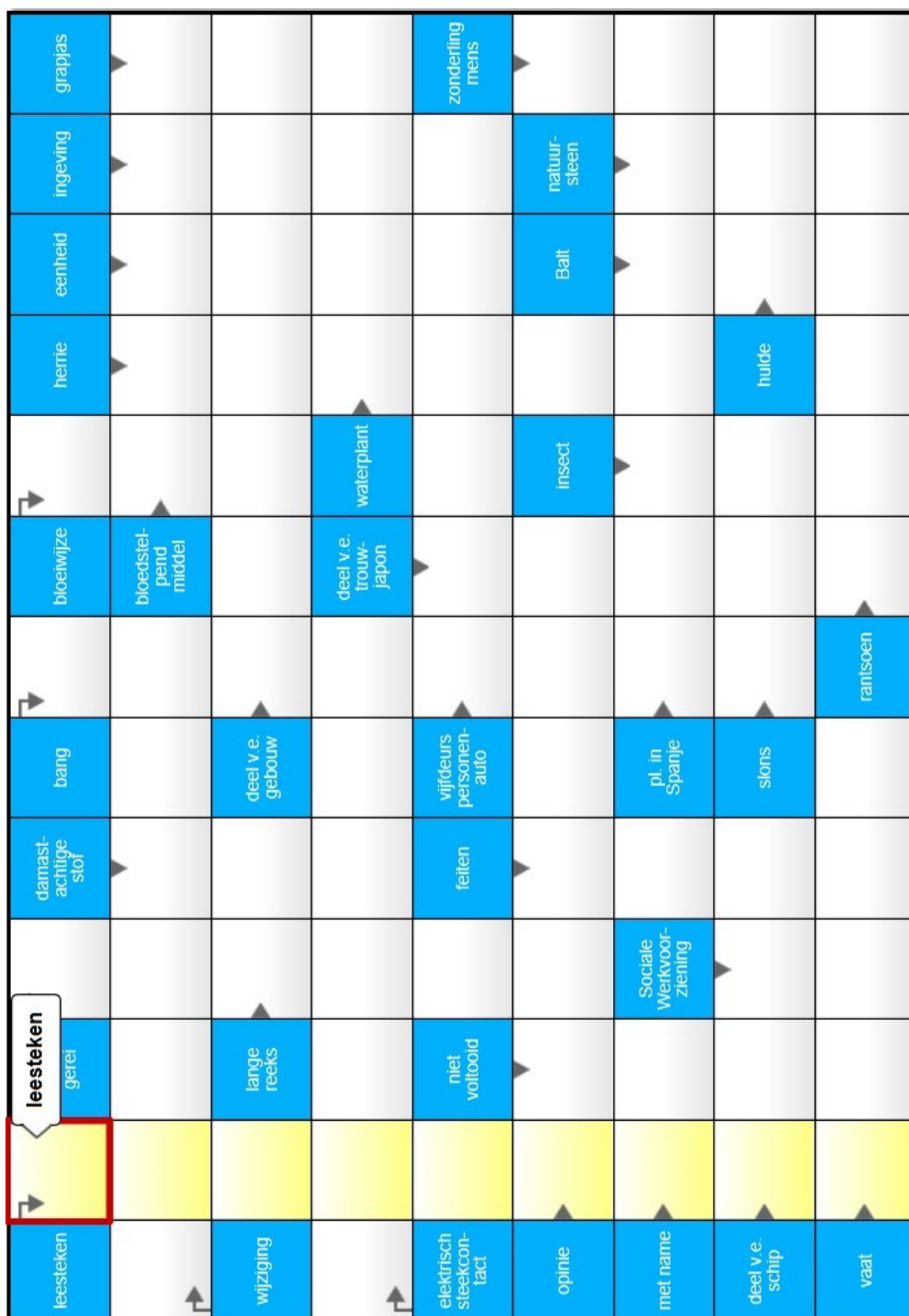
## Nieuwe leden:

Yoga: Angeline Windt  
Addy Verhagen

Zwemmen: Gerard de Bruin (CVA sporter)  
Koos Baan (ISV bestuurder)

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

## Puzzel 13



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

## Nawoord

Vakantie?

Altijd weer een punt, 'de vakantie periode komt er aan' wat te doen dit jaar?

Nu ben ik 6 jaar met pensioen en dat voelt nog altijd als vakantie. Misschien door mijn drukke werkzame leven en het verblijf in vele hotels wat achter mij ligt heb, heb ik niet het gevoel dat ik zo nodig op vakantie moet.

Daarbij komt ook, dat ik niet zo gauw in mijn eentje zomaar een vakantie boek en me aansluit bij een reisgezelschap hoe goed dat ook kan uitpakken.

En dan de omgeving met goedbedoelde raadgevingen en opmerkingen, 'joh ga er nu eens lekker op uit, boek een reisje', 'Altijd maar dat thuis zitten'.

Maar ja, ik vind het heerlijk dat thuis zitten, ik heb genoeg te doen en eigenlijk ben ik best veel weg en ook heb ik genoeg aanloop en visite.

Uiteindelijk ben ik toch gezwicht, mijn zus uit Lelystad belde op.

'Ik zag in de krant een advertentie voor een IJsselmeer tocht per boot, is dat wat?'. 'We vertrekken uit Lelystad en doen Lemmer, Medemblik, Harlingen, Texel, Enkhuizen, Haarlem en Hoorn aan'.

Hmm, ik raakte al een beetje geïnteresseerd.

'En het wordt vast mooi weer' zei ze er nog achteraan. 'Erik' (haar vriend) 'wil niet mee dus kunnen we samen gaan'.

'Ik zal er over nadenken' zei ik tegen mijn zus.

Nou was ik altijd al gek op water en zee en vlak na mijn pensioen had ik al twee cruises gemaakt, naar de Noordkaap en Middellandse zee, dus ik raakte licht opgewonden.

Gauw de advertentie opgezocht, foto's bekeken. Natuurlijk alles onder een strakblauwe lucht, en ik was verkocht. Mijn zus gebeld.

'Ja het lijkt me wel leuk om die plaatsen nu eens vanaf het water te bekijken en het is ook niet zo lang!'. 'Ik zal wel boeken voor ons tweetjes', want nu kreeg ik echt de smaak te pakken.

Zo gezegd zo gedaan, op 19 mei zouden we vertrekken vanuit de haven van Lelystad en een week later weer aanmeren in dezelfde plaats. Erik zou ons wegbrengen en ophalen van de boot want dat was maar een klein stukje van Lelystad-haven naar de Batavia haven.

U begrijpt het al, inmiddels is de vakantie voorbij en zit ik weer lekker thuis dit verslag te schrijven.

Maar ik moet u vertellen, het was een heerlijke vakantie en... met heel mooi weer ook nog. En volgend jaar? Ach we zien dan wel weer.

Stephan

### Wie zijn wij?

ISV? Vereniging voor aangepast sporten en gezelligheid!

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

### Wat bieden wij?

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

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

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

### Onze geschiedenis

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

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

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

Wat kunt u bij ISV zoal doen?

### Badminton



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

### CVA-groep



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

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

Iedere week bieden we de deelnemers van deze groep verschillende sportactiviteiten, onder leiding van een fysiotherapeut. We starten het uur met een warming-up, zoveel mogelijk



aangepast aan iedere deelnemer. Daarna volgt een sport- of spelactiviteit, zoals trefbal, hockey, voetbal, volleybal of loopoefeningen. Er zijn deelnemers met weinig beperkingen, rolstoelers en ook mensen met spraakproblemen. We maken er een gezellig uur van, met na afloop een praatje en een drankje. Kom een keer kijken en meedoen!

## Ontspanning



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

## Rolstoel- en rollatordansen is per 1 januari 2018 gestopt.



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

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

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

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

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

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

## Zwemmen



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

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

## Overige

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

## Verhuur accommodatie

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

## Nieuwsgierig geworden?

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

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

**Postadres: postbus 669, 2800 AR Gouda**



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

## AANMELDINGSFORMULIER ISV

<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  
voorzien van naam  
meezenden a.u.b.  
(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 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