



**ISV GOUDA**

**Vereniging voor aangepast sporten**

# KONTAKT

**37<sup>e</sup> jaargang nr. 4, december 2019**

**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 e-mail: ledenadministratie@isvgouda.nl	0182-581956
----------------------------	--	-------------

**ISV Commissie:**

Anja van der Stok	Communicatie	0182 522614
Erwin Huisman	Administratie en algemene ondersteuning (ICT)	0182 562196
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	Levi de Rooij	06-82476875
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	Levi de Rooij	06-82476875
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Tafeltennis	Vacant	
Yoga	Jantsje Dekker	
Zwemmen	Team FysioVisiq	0182-533833

**Bestuur Stichting Klubhuis ISV:**

Voorzitter	Tjerk van Nieuwenborg	0182-551187
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 / 06-51597514

**Barcommissie****Telefoon:**

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

## PR & Redactie clubblad "Kontakt"

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

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

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

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

## OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

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

Badminton	donderdag	19:00 - 21:00
CVA	dinsdag	18:00 - 19:00
Kaarten en sjoelen	vrijdag (1x 14 dagen)	20:00 - 23:00
Tafeltennis	maandag	19:30 - 23:00
	woensdag	09:00 - 11:00 50+
	vrijdag (1x 14 dagen)	19:30 - 23:00
StoelenYoga	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 maart nummer dient uiterlijk 25 maart 2020 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
Cees Wouters	pag. 6
Grondwerk	pag. 6
Contributie 2020	pag. 7
Vrijwilligersdag 2020	pag. 7
VriendenLoterij	pag. 7
FaceBook	pag. 8
Van de sportsecties	pag. 8
Tafeltennis	pag. 8
Zwemmen	pag. 10
Yoga	pag. 12
CVA Sport en Spel	pag. 13
Badminton	pag. 13
Ontspanning	pag. 15
Van de leden voor de leden	pag. 17
Kerstworkshop	pag. 17
Interview	pag. 18
Geef de pen door	pag. 19
Tussen de wielen	pag. 19
Gehandicapten P	pag. 20
Recepten	pag. 20
Puzzel 19	pag. 21
Ledenadministratie	pag. 21
Wij feliciteren	pag. 22
Agenda	pag. 22
Nieuwe leden	pag. 23
Nawoord	pag. 23
Wie we zijn en wat we doen	pag. 24
Aanmeldingsformulier	pag. 25



## Voorwoord



Beste leden, vrijwilligers en belangstellenden,

Het jaar 2019 zit er bijna weer op. Een goed moment om even terug te kijken op een geslaagd jaar voor de ISV.

Om goed en veilig te kunnen sporten, is onderhoud van de accommodatie voor ons heel belangrijk. In 2019 zijn er tal van verbeteringen (zichtbaar en onzichtbaar) doorgevoerd aan het clubgebouw, de sportzaal, parkeergelegenheid en groenvoorziening. Dit was nooit mogelijk geweest, zonder gezamenlijke inspanning van onze vrijwilligers, sponsors, betrokken ondernemers en gemeente Gouda. Ik spreek dan ook namens ons de complimenten uit voor alle verrichtingen.

Het eerdergenoemde veilig sporten bij de ISV is niet onopgemerkt gebleven, waar we dan ook blijvende aandacht kregen uit de regio. Helaas konden we niet altijd een afvaardiging van de vereniging leveren voor themabijeenkomsten en samenwerkingsverbanden voor onze speciale doelgroep van sporters. Vandaar dat ik nogmaals een oproep wil doen om voor 2020 ons team van vrijwilligers te versterken.

In een tijd waarin we meer moeten haasten onder digitale vooruitgang, blijft sporten en recreatie een belangrijk onderdeel van ons leven. Goed dat wij op onze manier daar zo'n mooie invulling aan konden, en zullen blijven, geven.

Vooruitkijkend naar 2020 voorzie ik op sportgebied geen grote veranderingen en het zal geruststellen, dat ook dan ieder zijn sport zal kunnen uitoefenen, zoals dat in 2019 ook het geval was. Laten we afspreken dat we allen hetzelfde plezier uitstralen zoals we dat in 2019 ook deden.

Tot slot wens ik ieder hele fijne feestdagen en een voorspoedig Nieuwjaar.

Martin



## **Van de redactie**

Dit is het laatste clubblad van 2019 en al is het een cliché, om te zeggen dat het jaar ongelofelijk snel voorbij is gegaan, zo voelt het wel.

Op de valreep ontvingen wij het droevige bericht dat op 13 december onze voormalige secretaris Cees Wouters is overleden op de leeftijd van 87 jaar.

Ons clubhuis staat er prima bij, dankzij onze zeer gewaardeerde sponsors en ook heeft de gemeente Gouda een steentje bijgedragen door het mogelijk te maken, onze accommodatie toegangen op te hogen en opnieuw te bestraten. En... begin januari wordt ook nog de verlichting in de sporthal vervangen door ledverlichting.

Halverwege deze maand heeft er weer een kerstworkshop plaatsgevonden met een recordaantal deelnemers. De organisatie van de ontspanningsavonden heeft de bekens van het clubkampioenschap klaverjassen en sjoelen uitgereikt en er heeft een sponsorloop plaatsgevonden van de Rotaryclubs binnen Gouda. Daarover leest u meer in ons clubblad van maart 2020.

Het ledenaantal is nagenoeg gelijk gebleven, er moesten wat mensen afhaken door gezondheidsproblemen, maar druppelsgewijs zijn de lege plekken weer opgevuld, zowel bij de badminton, bij het tafeltennis als bij de CVA sport en spelgroep, door nieuwe leden die wij mochten verwelkomen.

Digitaal zijn wij te vinden op diverse websites waaronder 'Uniek Sporten', 'de Goudse gemeente gids' en 'SPORT.GOUDA' waar de sporten die wij aanbieden vermeld staan. In de papieren gemeentegids worden onze sporten per 2021 weer apart genoemd, hier stonden we alleen als sportorganisatie vermeld.

Na een paar weken rust, wegens ziekte van onze yogadocent, gaan we 2 januari weer starten met onze enthousiaste stoelenyoga groep.

Bij de zwemgroep is er nog altijd een wachtlijst, zowel bij de jeugd als bij de volwassenen. De verwachting is dat er begin 2020, weer een aantal kinderen van de wachtlijst zullen doorstromen naar het eerste uur. Er wordt momenteel hard gewerkt om de puntjes op de i te zetten voor een aantal pupillen voor het B-diploma. Een interview met een van onze zwemvrijwilligers vindt u in dit blad.

In de zomermaanden van 2020 zullen wij bij de recreatietafeltennissers als gastheer/vrouw optreden voor een tafeltennisgroepje uit 'de Zebra'. Gedurende deze maanden kunnen zij door omstandigheden daar tijdelijk niet terecht. De tafeltennissers hebben de Najaarscompetitie erop zitten en ook is het kersttoernooi voor het clubkampioenschap gespeeld. Ook bij de badmintonners is er gestreden om het clubkampioenschap. U leest er alles over in dit blad.

Al met al kunnen we stellen dat er met tevredenheid gesport wordt bij onze vereniging, waarbij opgemerkt, dat deze in februari 2020 alweer 56 jaar bestaat. Veel leesplezier.

*De redactie wenst u fijne feestdagen en een gezond en voorspoedig nieuw jaar.*





## Van het bestuur

### Voormalig gemeenteraadslid en ISV-bestuurder Cees Wouters overleden.

In Gouda is voormalig gemeenteraadslid Cees Wouters overleden. Hij is 87 jaar geworden. Wouters stapte in 2005, samen met enkele fractieleden van de VVD, over naar Gouda's 50+partij.

Direct na de verkiezingen, in maart 2006, kwam hij voor die partij in de gemeenteraad van Gouda. Na 2010 zette hij zich in als fractieondersteuner en burgerraadslid. De laatste maanden en vooral weken ging het steeds slechter met hem. Wij wisten dat het eraan zat te komen, maar als het moment dan daar is, is het toch een schok", zegt Ed de Lange van Gouda's 50+partij. Vooral op het gebied van Ruimtelijk Ordening en Woningbouw was hij voor ons met zijn kennis een grote steun en vraagbaak. We zullen Cees missen, maar hij zal altijd in ons geheugen blijven." (©AD regionaal)



*Vanaf 1-12-2004 was Cees bestuurslid bij ISV in de functie van secretaris. Om gezondheidsredenen moest hij per 1-5-2017 zijn functie neerleggen en is hij op 27-1-2018 lid van verdienste geworden. De uitvaartplechtigheid heeft op vrijdag 20 december plaatsgevonden in de aula van crematorium "IJsselhof".*

*De redactie*

## Grondwerk bij ISV



Op maandag 30 september werd na enig oponthoud, eindelijk begonnen met het ophogen en opnieuw bestraten van ons ISV-terrein. Met name de ingang naar de kantine was hard aan ophoging toe. Na het storten van ruim 50 Kub Zand, het aanstampen van de grond en het terug leggen van de bestrating waren alle kuilen en obstakels verdwenen. Hartelijk dank gemeente Gouda dat jullie dit mogelijk hebben gemaakt.



## Contributie 2020

Het ISV-bestuur heeft besloten om de contributie voor 2020 niet te verhogen. Ook de NTTB-bijdrage voor de tafeltennis competitiespelers zal in 2020 weer worden gecompenseerd door de vereniging.

## Vrijwilligersdag 2020

Op zaterdag 25 januari wordt er in ons clubhuis het jaarlijkse vrijwilligersfeest gehouden. Al onze vrijwilligers hebben inmiddels een persoonlijke uitnodiging ontvangen. Dit jaar staat er een Chinees/Indische buffet klaar. Vanaf halfvijf bent u welkom met uw partner en om ongeveer zes uur gaat het buffet open. Wit u **vòòr 17 januari** laten weten of u komt en met hoeveel personen?

## VriendenLoterij

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

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



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 en Stichtingen

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

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

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

*Dus steun ons!*





## Facebook

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

De redactie



## Van de sportsecties

### Tafeltennis

Beste tafeltennissers,

De afgelopen competitie is goed geëindigd. Alle vier teams hebben zich in hun klasse weten te handhaven. Trio 1 heeft zelfs een knappe 2<sup>e</sup> plaats bereikt.

Helaas heeft de NTTB ons verplicht om de niveauverschillen tussen spelers binnen één team flink te beperken. Dit heeft mij gedwongen om één duo-team uit de competitie terug te trekken en een aantal spelers in een ander team onder te brengen. De indeling is als volgt:

<b>Trio 1 (5<sup>e</sup> klasse)</b>	<b>Duo 1 (4<sup>e</sup> klasse)</b>	<b>Duo 2 (6<sup>e</sup> klasse)</b>
Ruud Bouma	Tjerk van Nieuwenborg	Hans Verschut
Loyd Raghunath	Peter Veth	Fred van Rooijen
Jaap den Daas	Mizher Alhashimi	Peter Both
Mizher Alhashimi	Jaap den Daas	Peter Annotee
Hans Verschut		
Peter Annotee		

De laatste NTTB-competitiewedstrijd van het jaar ligt achter ons met een overwinning en borrelhapjes tot slot. Als aanmoediging kan ik melden dat wij vanaf de Voorjaarscompetitie 2020 in nieuwe shirts en shorts zullen spelen. Wij danken dit aan een nieuwe sponsor. Zodra het nieuwe tenue binnen is, laat ik meer weten.

Groeten, Peter



## Kersttoernooi 2019

Op maandag 16 december jl. hebben een tiental tafeltennissers gezellig strijd geleverd om een aantal mooie cadeaus. Er werd begonnen met een aantal bijzondere hoofddekseis en afgesloten met het kiezen van een mooie prijs. Tussendoor mochten alle deelnemers zelf een aantal keren een tegenstander uitkiezen. De eindstand staat hieronder:

1. Tjerk v. N.
2. Jaap d. D.
3. Mizher A.
4. Peter V.
5. Hans V.
6. Cisca F.
7. Ineke V.
8. Jantine
9. Henk P.
10. Henk A.



Alle tafeltennissers wens ik een sportief en gezond 2020 toe.

Groeten, Peter Annotee



---

Op maandag 2 december is ons tafeltennis lid Leo van Eck gecremeerd. Leo is overleden op 75-jarige leeftijd en is 13 jaar lid geweest van onze vereniging. Tijdens de bijeenkomst heeft een goede vriend van Leo, Teus Tuk, een afscheidsbetog gehouden. U kunt het betog lezen op onze website [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl)

---



Beste tafeltennissers,

Recent heeft de Bond de site van de afdeling West gemigreerd naar het nieuwe systeem en de nieuwe lay-out.

De consequentie hiervan is (blijkbaar) dat de nieuwe site van de afdeling alleen nog bereikbaar is onder het adres: <https://west.nttb.nl> en (voorlopig) niet meer op het adres dat de meesten van u vermoedelijk nog gebruikt: <http://nttb.nl/west>. Als u dat gebruikt komt u bij de site van de Bond uit. Ik heb de Bond gevraagd de afdelingssite ook via deze link beschikbaar te maken maar dit kost tijd. Ik wil u vragen de afdelingssite via het nieuwe adres op te zoeken. Ook NAS is alleen via deze weg te vinden.

Met vriendelijke groet,

Martijn Haalman  
(Waarnemend) secretaris afdeling NTTB West

## Zwemmen

De tijd vliegt voorbij. Mogelijk heeft dat de te maken met dat de dagen korter worden. Nou als dagen korter worden dan gaat de tijd des te sneller. Maar dat is onzin natuurlijk. Er blijven nog steeds 24 uur in een dag gaan. Als we zeggen: "de dagen worden korter" dan willen we eigenlijk zeggen dat het meer donker dan licht op een dag is. En dat klopt.



Op 21 december begint de winter en dan zal vanaf die dag de zon weer eerder opkomen en weer later ondergaan. In de afgelopen 2 jaar hebben we begin december al een paar dagen gehad dat er sneeuw lag. Welnu sneeuw hebben we hier nog niet gezien, wel een paar nachten met lichte nachtvorst. En voor degenen die vroeg op moeten en met de auto naar hun werk gaan betekende dat ijs krabben. De sneeuw die nu nog niet is gevallen kan natuurlijk met kerst vallen en dan kunnen we dromen en zingen van een "White Christmas".



De zaterdag voor kerst en na kerst hebben we geen zwemmen en dat betekent 2 zaterdagen wat langer op je bed kunnen blijven liggen. Even rust. Nou dat hebben alle zwemmers van

het eerste uur ook wel verdiend. Vanaf september zijn ze hard aan het oefenen geweest voor een volgend diploma. De een heeft wat meer stapjes gezet dan de ander, maar iedereen mag zichzelf een compliment geven en trots op zichzelf zijn. Trots was ook Sinterklaas op de zwemmers en de zwemsters van de ISV. Hoewel hij zelf niet kon komen vanwege enorme drukte en de fratsen van Malle Pietje stuurde hij wel een viertal Zwarte Pieten. Voor iedereen was er een kleinigheid in de vorm van een duikbril, shampoo en chocola.





Eén van de Pieten viel bijna in het water, maar doordat een collega-Piet kwam toesnellen bleef hij toch gelukkig droog.

We vonden het in elk geval fijn dat Sinterklaas een aantal van zijn Pieten naar ons heeft toegestuurd.

In het 2<sup>e</sup> uur is de opkomst zeer wisselend.

Wat opvalt is dat eenieder geniet. Nog steeds komt het voor dat we te weinig plaats langs de randen van het zwembad hebben om iedereen een plekje te geven om te praten. Maar vaak is dit een tijdelijk probleem.



Vanaf oktober hebben we twee baantjes uitgelegd voor de baantjestrekken. In de eerste baan direct langs de kant trekken de jongeren hun baantjes en in de 2<sup>e</sup> baan wordt het inmiddels ook wat drukker. Hangjongeren en/ of hangouders aan de kant zijn in deze banen niet toegestaan. Vast onderdeel is het aquajoggen, de wateroefeningen of de waterspelletjes onder de deskundige leiding van de fysiotherapeuten Sandra of Michelle. De spieren worden in elk geval goed getraind. Na afloop genieten een aantal nog van een lekker bakje koffie vergezeld van een heerlijk stukje noga.



Zaterdag 14 december kwamen 5 leerlingen van het Wellant college bij ons langs. Vanuit school moeten ze een maatschappelijke stage lopen. En ze (Niels, Daan, Ricky, Duncan en Jort) mochten meedoen, meewerken, maar ook vragen stellen en ervaringen opdoen. Druk waren ze met het verslepen van materiaal. Ze deden enthousiast mee met de spelletje en later de aquajogging onder de bezielende leiding van Sandra. Ze

stelden Stephan en Han vragen over ISV en over de beperkingen van sommige mensen en ze mochten ervaren hoe het was om op een lift te staan of in een rolstoel te water te gaan. In het 2<sup>e</sup> uur zwommen ze enthousiast mee en gaven ze Eveline zwemopdrachten. Na afloop zeiden er een aantal dat ze zeker binnenkort eens terug zouden komen. Top, mannen!!!

Hieronder een paar foto's:



Wij wensen jullie allemaal hele fijne, prettige, gezegende kerstdagen toe en natuurlijk wensen wij jullie voor het nieuwe jaar allemaal veel liefde, vrede, geluk en gezondheid toe.





Laten we er met z'n allen een mooi sportief 2020 van maken waarin het zwemplezier voorop staat.

Anja, Eveline, Han, Jantien, Klari, Michelle, Sandra en Stephan.

## Yoga

### **STOELYOGA VOOR IEDEREEN: VOOR JONG EN OUD, GEZOND EN FYSIEK BEPERKT.**



Stoelyoga is een manier om fysiek en mentaal fit te blijven. Het maakt het lichaam sterk, soepel en ontspannen. Het bevordert de bloedcirculatie en versterkt het immuunsysteem. Zo blijft je lichaam vitaal en je geest rustig. Voor mensen die lang in een rolstoel moeten verblijven heb ik een mooie oefening om bijvoorbeeld doorzitten te voorkomen. Oefeningen bedenken is leuk werk en het uitvoeren ook: Zet je beide voeten stevig op de grond. Voel je voetzolen en het zitvlak.

Maak je adem rustig: 4 tellen inademen en 6 tellen uitademen, waarbij je je voorstelt dat uit ademen: loslaten is.

Loslaten op alle gebied: pijn, fysiek, teleurstelling, emotioneel, denken, mentaal.

Vervolgens maak je het Churchill gebaar: spreidt de wijsvinger van de middelvinger.

Draai de hand om, en leg je rechter zitbotje in deze ontstane opening. Sluit je ogen en blijf met je aandacht bij je zit bot. Je gedachten willen alle kanten misschien op: breng ze steeds weer terug naar je zitbotje.

Blijf zo een 30 tellen zitten.

Haal dan je hand weg en voel het resultaat.

Voel je niets?

Ook goed. Bij Yoga MOET je niets...

Nu ga dezelfde handeling doen met de andere hand. Hou dit 30 tellen vol.

Focus je!

Weer uitgebreid navoelen.

Dan dezelfde handeling maar nu met beide handen.

Voel weer na.

Haal je handen weg en wat merk je op?

Doe deze oefening zo mogelijk 3 maal per dag.

Ik wens iedereen fijne Kerstdagen en een gezegend 2020.

Tot in Januari a.s.

Jantsje Dekker Hatha-Yogadocente.

[www.paracelsusgouda.nl](http://www.paracelsusgouda.nl)

[www.massage-gouda.nl](http://www.massage-gouda.nl)

[www.klassiekehomeopathie.nl](http://www.klassiekehomeopathie.nl)





## CVA sport en spel



*Het smaakte ons weer goed, dit afgelopen jaar, de traktaties na de inspanningen bij de CVA sport- en spelgroep. Joke en Ton waren opnieuw oma en opa geworden, nu van hun jongste dochter. En Janneke was spontaan aan het bakken geslagen en maakte ons deelgenoot van haar baksel. Ook Ellen verraste ons menigmaal met haar favoriete koekjes of andere lekkernijen. En natuurlijk niet te vergeten de traktaties van de jarigen.*

De CVA-sportgroep merkt dat het einde van het jaar nadert.... We hebben het soms koud in de zaal, spierpijn van het vele oefenen en ook hebben we veel te veel te snoepen bij de koffie!! We kijken dus uit naar de feestdagen die voor de deur staan. Om hier ten volste van te kunnen genieten heeft de CVA-sportgroep op

24 en 31 december vrij. Om op 7 januari 2020 weer fris aan de start van het nieuwe jaar te staan en er weer lekker voor te gaan.

Gijs en zijn vrouw hebben afgelopen jaar veel zorgen en pech gehad wat hun gezondheid betreft. Dat geldt ook voor Jan, Wil en recent Marieke. We wensen hen veel voorspoed, gezondheid en woongenot voor het komende jaar.

We hebben afgelopen weken Ellen moeten missen in de groep, we wensen haar heel veel sterkte en steun toe.

We hebben dit jaar binnen de sportgroep kennis mogen maken met Marieke, Janneke, Daan en Netty, waardoor we best wel weer een gezellig grote groep hebben op sommige momenten en we elkaar weer scherp kunnen houden.

Na dit weer mooie en soms bewogen jaar wensen wij en eenieder:

*fijne feestdagen en veel voorspoed, geluk en gezondheid voor 2020.  
Namens de CVA-sportgroep, Sandra en Wilma.*

## Badminton



Hier werd om gestreden op donderdagavond 19 december, kerstboom trofeeën. Alle badmintonleden waren aanwezig om voor het clubkampioenschap te gaan.

Onze badmintonners hadden veel supporters meegenomen om aangemoedigd te worden in de strijd. Het ging er professioneel aan toe, de teams moesten een vaste tijd spelen en de laatste speelminuut werd netjes aangekondigd. Levi, onze trainer had de organisatie strak in de hand.

Na de pauze waarin goed voor de inwendige mens werd gezorgd om weer wat energie op te bouwen, werden de laatste wedstrijden gespeeld.

De standen;

1 Mitchel, 2 Marcela, 3 Jolanda M, 4 Jolanda K  
5 Hans, 6 Erwin.

Van harte gefeliciteerd allemaal.



	1ste wedstrijd	2de wedstrijd	3e wedstrijd	4e wedstrijd	5de wedstrijd	Totaal	Plek
Erwin	1	3	1	1	1	7	6 <sup>de</sup>
Hans	3	1	1	2	2	9	4 <sup>de</sup>
Jolanda Klerks	1	2	3	3	1	10	3 <sup>de</sup>
Jolanda Markus	3	1	1	1	2	8	5 <sup>de</sup>
Marcela	1	2	3	3	2	11	2 <sup>de</sup>
Mitchel	3	3	3	3	3	15	1 <sup>ste</sup>

Jolanda M tegen Jolanda K	12	-	10
Mitchel tegen Marcela	14	-	5
Erwin tegen Hans	7	-	10
Jolanda M tegen Mitchel	5	-	22
Jolanda K tegen Marcela	10	-	10
Jolanda M tegen Erwin	6	-	10
Hans tegen Mitchel	10	-	12
Jolanda K tegen Erwin	8	-	6
Jolanda M tegen Marcela	11	-	15
Jolanda K tegen Hans	12	-	7
Erwin tegen Mitchel	8	-	9
Jolanda M tegen Hans	10	-	10
Erwin tegen Marcela	4	-	12
Jolanda K tegen Mitchel	3	-	9
Hans tegen Marcela	11	-	11







## Ontspanning

De klaverjas/sjoel competitie 2019 zit er weer op. De kampioenen; Gerda de Lange en Stephan Graalman, zijn op de slotavond gehuldigd. Niet alleen de kampioenen maar alle deelnemers gingen met een kerstverrassing naar huis.



Ook leuk is, dat er een sport is toegevoegd op de vrijdagavond. Niels en Janneke zijn al een paar keer geweest en zijn van plan in 2020 te komen Rummikuppen. Uiteraard zijn zij en eventuele anderen van harte welkom.

Het aantal sjoelers blijft stabiel. Er zijn sjoelbakken genoeg dus kunnen er altijd nog liefhebbers bij.

Meer klaverjassers zijn ook welkom. Gelukkig kunnen we op een paar invallers een beroep doen, als het nodig is, om een tafel met 4 deelnemers compleet te krijgen.

De slotavond op 20 december was weer een groot succes. Mara, Yvon, Lex, Gerda en Ineke hadden er weer voor gezorgd dat we konden genieten van een heerlijk warm en koud buffet. De winnaars van de competitie kregen een bloemetje en een cadeaubon.







Na een heftige strijd werd Stephan Graalman winnaar bij het sjoelen. De tweede plaats was voor Ria IJzerman en derde is Anneke Donk geworden.

Bij het klaverjassen was het op de voorlaatste avond nog niet beslist wie de winnaar zou worden. Uiteindelijk is dit Gerda de Lange geworden met een verschil (op een totaal van bijna 120.000 punten) van slechts 900 punten. Tweede is Lex Lakerveld geworden en derde Yvon Lakerveld. De training op de donderdagmiddag in Reeuwijk werpt duidelijk zijn vruchten af.

Ook deze laatste avond zijn we nog sportief bezig geweest. Het sjoelen is gewonnen door Anneke Donk en het klaverjassen door Menno Baan.



In 2020 gaan we op 3 januari alweer van start. Het is om de twee weken en de aanvang is, als vanouds, om 20.00 uur. Op Goede Vrijdag 10 april is de zaal niet beschikbaar. Die avond wordt verplaatst naar 3 april. De volgende avond is dan 3 weken later op 24 april en zo vervolgens weer om de twee weken. Zoals bekend gaan we in de zomermaanden gewoon door.

Laten we er met zijn allen een mooi jaar van proberen te maken en we zien jullie weer graag terug in ons gezellige ISV clubhuis op de vrijdagavond.  
Koos en Menno Baan.

## Spelletjes?

Eventuele andere spelletjes dan schaken sjoelen en kaarten?  
Bijvoorbeeld Scrabble of rummikub, enz. U bent van harte welkom.





## Van de leden voor de leden

### Kerstworkshop

Het was gezellig druk, donderdagmiddag 19 december bij de kerstworkshop. Er waren 19 deelnemers die zich vol overgave stortte op het door Yvon en Elian meegebrachte kerstgroen.



Maar eerst werd er koffie/thee gedronken met een daarbij passende kerstwafel. Toen iedereen aanwezig was werd een en ander op deskundige wijze door Yvon uitgelegd en konden we aan de gang gaan.

Ditmaal was het een kerststuk wat rondom een dubbel te vouwen stuk decoratief touw met kleine ledlampjes daarin, moest worden opgebouwd.

Zowel hangend als liggend kon het kerststuk opgebouwd worden.



Gipskruit, katjes takken en ander decoratie materiaal waren voorhanden en konden met ijzerdraadjes worden vastgezet aan het touw. In het clubhuis hing ondertussen een heerlijke dennenlucht van al het verse kerstgroen.

Rondom half vier vertrok men weer naar huis met een mooi zelfgemaakt kerststuk.

Fijne kerstdagen gewenst van een enthousiaste deelnemer.





"IEDEREEN KAN HEEL VEEL DOEN, OP HAAR/ZIJN EIGEN NIVEAU' aldus Klári Gáspár

De hoofdredacteur heeft weer iemand uitgekozen en benaderd voor een interview. Om de ISV kennis te laten maken met actieve vrijwilligers binnen de vereniging. Dit keer is het een vrijwilligster bij het zaterdag-zwemmen: Klári Gáspár. Zij is sinds twee jaar actief.

*Klári, stel je eens voor!*



"Ik ben Klári Gáspár en ben geboren in Hongarije. Ik kom uit een familie van sportleraren (vader, moeder, grootmoeder enz.) en heb zelf ook de sportacademie in Budapest gedaan. Na mijn opleiding (te vergelijken met de Nederlandse ALO, Academie Lichamelijke Opvoeding) ben ik nog zes jaar in Budapest blijven wonen en heb er gewerkt als docente lichamelijke opvoeding. Ik was er ook trainster van een zitvolleybalteam. In 1994 ben ik naar Nederland gekomen."

*Wat vond je van Hongarije, in de tijd tot 1990, toen het ijzeren gordijn nog bestond?*

"Hongarije was vrijer dan veel andere Oostbloklanden, maar ook daar: niet staken, let op je woorden, weet wat je zegt."

*In 1994 ging je naar Nederland. Waarom?*

"Voor de liefde! Ik had contact met een Nederlandse familie, met wederzijdse bezoeken en vakantie-uitstapjes over en weer. En in die Nederlandse familie leerde ik via via mijn man kennen. We hebben een jaar gelat (lat= living apart together= wel een relatie, niet samenwonen), in 1994 ben ik definitief naar Nederland gegaan. Mijn ouders en andere familie wonen nog in Hongarije. Maar de bezoeken heen en weer zijn gebleven en er wordt regelmatig geskypet. Wij hebben twee zonen, de oudste is 22 en studeert economie in Rotterdam, de ander is 15 en zit nog op de middelbare school. Mijn man is ook docent, hij geeft wiskunde en mechatronica op een ROC."

*En wat doe jij hier in Nederland?*

"Ook hier ben ik bezig met bewegings- en sporteducatie. Ik geef senioren gymnastiek en bij gymnastiekvereniging Velocitas enkele uren per week ouder- en kind gymnastiek. Ik hielp bij bewegingsactiviteiten in de Savelberg, maar ben daarmee gestopt. Omdat mijn jongste zoon onderhand oud genoeg is en ik dus minder aan huis gebonden ben, kijk ik ook al 'n tijd in het rond voor een vaste baan".

*Hoe ben je bij de ISV terechtgekomen?*

"Het zoontje van vrienden zwom bij de ISV. Ik ben daar een paar keer bij geweest en raakte enthousiast. En nu help ik bij het zaterdagochtend zwemmen, en met veel plezier".

*Heb je nog (andere) hobby's?*

"Ik hou van vele soorten muziek, maakte indertijd met plezier zelf kleding voor de kinderen. Verder lees ik graag, vooral in de hoek van de spiritualiteit".

Klári, bedankt voor je verhaal. Je bracht in dit gesprek ook je motivatie/motto ter sprake, ik heb het boven dit interview gezet.

Ad Jansen





## Geef de pen door

Hoi Allemaal,

Ik ben Marcel, 56 jaar jong en ik woon sinds kort in Waddinxveen, na bijna 30 jaar in Boskoop te hebben gewoond.

Daar heb ik het huis verkocht en nu woon ik in Waddinxveen, waar ik een huis gekocht heb en ik ben er gelijk in getrokken. Dat was echt kamperen, ik kon er niets, geen douche, geen keuken, alleen mijn bed. Bij mijn moeder kon ik douchen en soms eten.

Na veel verbouwen is het erg mooi geworden en nu woon ik erg naar mijn zin. Ook heb ik een tuin van 10 x 8 meter en dat is best leuk. Er zijn veel vogels in de tuin. Het zwemmen bij ISV vind ik ook erg leuk en is erg goed voor mij. Ik geef de pen door aan Arie Thijs de Rek.

Met groeten van,

Marcel Jacobs

## Tussen de wielen

hij draait er zijn hand niet voor om  
zwenkt de wielen met gekromde armen  
levert een zuivere service op maat

door ongeluk is hij het oude kwijt  
het nieuwe is steeds minder wendbaar  
vanuit de stoel speelt ie het klaar

twee keer stuiten mag het rubber  
maar dan is zijn geduld echt op  
en neemt hij de ballen op de top

hij heeft soms een fijne baan  
zonder last van kwalijke effecten  
en spant zijn polsen aan en ziet

hij wendt en keert en rolt voluit  
glijdt door en zet de banden  
sierlijk vast, scheert langs lijnen

stort zich inwendig kreunend  
in de strijd op zijn voorhand leunend  
slaat waar nodig koeltjes toe

langzaam sluipt de pijn in botten  
vreet artrose zich een weg naar buiten  
voor een smash kromt hij de zere rug

een handige hobby die hem verheft  
een van kunde, kracht, karakter

voor doorzetters, alle handicaps ten spijt



## Gehandicapten P

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

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



## Recepten

### *Beste sportvrienden,*

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

## Kalkoen uit de oven



Dit is een recept dat ik heb gekregen van een boerendochter, dat werd doorgegeven van moeder naar dochter enzovoorts. Kalkoen uit de oven is echt lekker met de kerst, gemakkelijk te maken, maar duurt wel wat lang met bakken. Elke kilo duurt 1 uurtje in de oven om te garen.

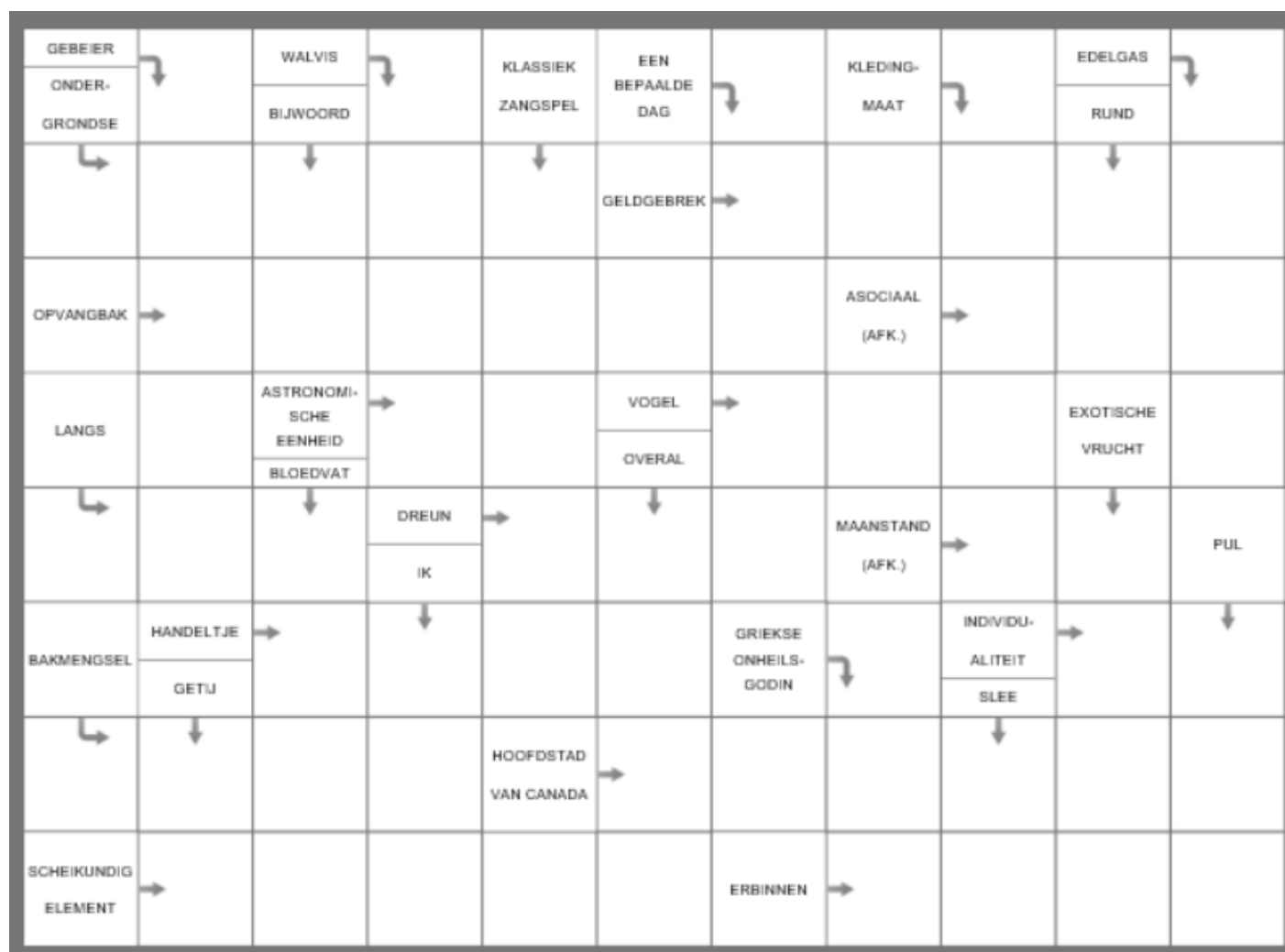
### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 175° C. Haal alles uit de kalkoen wat er niet in hoort, spoel deze dan uit onder lauwwarm water. Dep dan droog met keukenpapier en leg even aan de kant. Maak vervolgens het gehakt, om te vullen, met de benodigde ingrediënten. Vul de kalkoen met het gehakt en maak dan goed dicht met de satéprikkers van bamboe. Dit gaat gemakkelijker dan met gewone satéprikkers. Maak de openingen goed dicht want anders loopt de vulling eruit. Wrijf de kalkoen vervolgens goed in met olijfolie, strooi er dan de kruidenmix over. Wrijf deze goed uit over de hele kalkoen, doe dit goed en zorg dat je geen plekje mist. Plaats de braadslee op de onderste richel van de voorverwarmde oven samen met wat bleu band en een stukje kruidenboter. Begint de boter kleur te krijgen, dan leg je de kalkoen erin. Doe wat olijfolie in een kom en smeer met een kwast, zeker ieder 1/2 uur, de kalkoen goed in. Leg na het eerste uur, als de kalkoen al een beetje begint te kleuren, aluminiumfolie eroverheen. Zo voorkom je uitdrogen hiervan. Tevens kan de temperatuur na het eerste uur van 175° C naar 50° C. Vanaf het derde uur kan de folie er af en de temperatuur weer hoger naar 150° C. Hierdoor wordt hij mooi bruin en het vel wat krokanter. Tijdens het laatste uurtje kan de temperatuur weer terug naar 50° C. Met deze temperatuur verschillen kunnen de kruiden beter door de kalkoen trekken en smaakt hij stukken beter. Smakelijk eten!!!

Tip. Groter dan 5,4 kilo past niet in de oven, dus let erop bij het kopen ervan!!!!



## Puzzel 19



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

## Ledenadministratie

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

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

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

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

**! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2020 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar!**

~~~~~



## Wij feliciteren

### december

2-dec Joke Verbree  
3-dec Karin de Gruijl  
3-dec Lili Koot  
12-dec Daan Gibbon  
13-dec Ikram Saoudi  
14-dec Omar Bouysaghoine

### januari

2-jan Lex Lakerveld  
4-jan Daniël Widera  
5-jan Jan van Hell  
5-jan Peter Both  
7-jan Myrthe van den Berg  
13-jan Netty Huijgen  
17-jan Barbara Monkel  
20-jan Klári Gáspár  
21-jan Hugo van Holstein  
23-jan Riet Jongeneel  
26-jan Niels van Eijk  
26-jan Hans Kroon  
26-jan Ru Klein  
30-jan Onno Verhoef  
31-jan Coen Balvers

### februari

1-feb Peter Annotee/Jolanda Klerks  
4-feb Arie Thijs de Rek  
10-feb Koos Baan  
11-feb Aimen Benhadou  
11-feb Wilma Aantjes-Steenbergen  
11-feb Stephan Graalman  
14-feb Piet den Brok  
18-feb Jan van Leeuwen  
19-feb Jantine Kaars  
19-feb Ria IJzerman  
21-feb Anja Stolwijk  
23-feb Mitchel de Rooij  
24-feb Peter de Gruijl  
25-feb Janneke Mulder-Groenendijk  
26-feb Hilde Verhagen

### maart

2-mrt Hamza Allaoui  
13-mrt Salim Bigirimana  
15-mrt Bep Bakkers  
17-mrt Frits Bakker  
24-mrt Ton Verbree  
26-mrt Gijs Ferwerda  
29-mrt Kees Hoogerbrug

Van harte gefeliciteerd!

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

## Agenda

Wanneer starten we weer in 2020?

Donderdag 2 januari, Stoelenyoga 16:00-17:00 uur  
Vrijdag 3 januari, Klaverjassen en Sjoelen 20:00-23:30 uur  
Vrijdag 3 januari, Tafeltennis training 20:00-23:00 uur (voor de liefhebber)  
Zaterdag 4 januari, Zwemmen  
Maandag 6 januari, Tafeltennis training 19:30-23:00 uur  
Dinsdag 7 januari, CVA sport en spel 18:00-19:00 uur  
Woensdag 8 januari, Tafeltennis 50+ recreanten 09:00-11:00 uur  
Donderdag 9 januari, Badminton 19:00-21:00 uur

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





## Nieuwe leden:

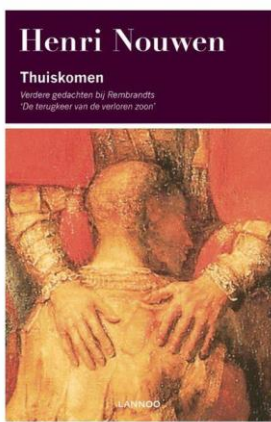
Tafeltennis: Raymond Conradi (recreanten)

Badminton: Jolanda Klerks

CVA sport & spel: Daan en Netty Koolhaas

*Welkom en veel plezier bij uw vereniging.*

## Nawoord

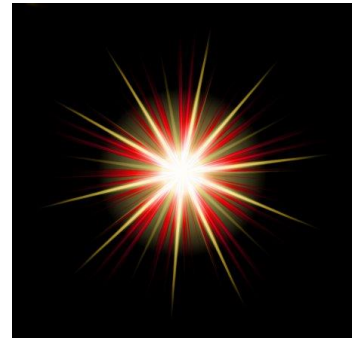


In deze tijd (de maand december) moet ik denken aan Henri Nouwen, een katholieke priester. Zijn boek 'Eindelijk thuis' is een aanrader. Het is gebaseerd op Rembrandts schilderij 'de terugkeer van de verloren zoon'. Het boek gaat over het verschil tussen 'alleen zijn' en 'eenzaam zijn'.

Alle mensen worden alleen geboren. Geen enkel ander mens zal precies hetzelfde voelen als wij, doen als wij. Ieder van ons is uniek en ons alleen-zijn is de keerzijde van onze uniciteit. De vraag is of we ons 'alleen-zijn' laten uitmonden in 'eenzaamheid' of dat we het laten uitgroeien tot de kunst van alleen te kunnen zijn. Eenzaamheid is pijnlijk, de kunst van alleen te kunnen zijn brengt vrede. Eenzaamheid zorgt ervoor dat we ons wanhopig vastklampen aan anderen. Maar wie de kunst van het alleen zijn verstaat kan anderen respecteren in hun uniciteit.

Het is heel mooi dat God in de hemel zijn zoon Jezus naar de aarde zond (dat vieren we met kerst) om een relatie met ons te hebben. Jezus zei: 'Ik heb jullie liefgehad zoals de Vader mij heeft liefgehad. Blijf in mijn liefde (Joh. 15). Als leerlingen van Jezus wil hij ons leren wat het betekent om elkaar lief te hebben, niet vanuit on vervulde behoeften, maar vanuit volheid en overvloed.

Het is in eenzaamheid dat we ontdekken dat 'zijn' belangrijker is dan 'hebben' en dat we meer waard zijn dan de resultaten van onze inspanningen. In eenzaamheid ontdekken we dat ons leven niet een bezit is dat we moeten verdedigen maar een geschenk om te delen.



Ik wens je een kerst met veel gezelligheid en weet dat je door Jezus een stralende ster bent, die opvalt tussen de mensen van deze tijd (Fil. 2: 15-16).

Gods Zegen, 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)
- tafeltennis (aangesloten bij de NTTB)
- stoelenyoga
- zwemmen

Bent u bijvoorbeeld na een **CVA** uit gerevalideerd 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 rolstoel gebonden en wilt u toch wat aan uw conditie doen? Hebt u een andere lichamelijke aandoening en wilt u niet bij een reguliere vereniging sporten? Allemaal redenen om contact met ons op te nemen.

### Onze geschiedenis

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

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

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

Wat kunt u bij ISV zoal doen?

### Badminton



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

### CVA-groep



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

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



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

### Ontspanning



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

### Tafeltennis



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

### StoelenYoga



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 of lid worden.

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

Bovenstaande gegevens zijn volledig en naar waarheid ingevuld.

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

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