



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

42^e jaargang nr. 2, juni 2024

Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten

ISV Gouda & Omstreken

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

Voorzitter	Fred van Setten	fred.van.setten@isvgouda.nl
Secretaris	Stephan Graalman	06 83551744
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953

Ledenadministratie: Stephan Graalman 06 83551744
E-mail: ledenadministratie@isvgouda.nl

ISV Commissie:

Erwin Huisman	Administratie en algemene ondersteuning (ICT)	0182 562196
Lex Lakerveld	Bezettingsgraad eigen accommodatie	06 51048553
Stephan Graalman	Bezettingsgraad eigen accommodatie	06 83551744

Contactpersonen sportsecties:**Telefoon:**

Badminton	Jozef Mataheru	06 41515191
CVA	Stella Verschut	06 10138227
Tafeltennis	Peter Annotee	0182378106 / 06 51823693
Zwemmen en Stoelengym	Stephan Graalman	06 12294216
Stoelengym	Stella Verschut	06 83551744
		06 10138227

Instructeurs / trainers:

Badminton	Jozef Mataheru	06 41515191
CVA	Stella Verschut	06 10138227
Tafeltennis	Vacant	
Stoelengym	Stella Verschut	06 10138227
Zwemmen	Team FysioVisiq	0182533833

Bestuur Stichting Klubhuis ISV:

Voorzitter	Fred van Setten	fred.van.setten@isvgouda.nl
Secretaris	Stephan Graalman	06 83551744
Penningmeester	Koos Baan	0182535953
Verhuuradministratie	Stephan Graalman	06 83551744
	Menno Baan	
Verhuurzaken	Lex Lakerveld	0182300398 / 06 51048553
Adviseur onderhoud	Ad de Kort	0182533086 / 06 51597514

Barcommissie**Telefoon:**

Lex Lakerveld	0182300398 / 06 51048553
Mara van Grieken	06 11347361

ISV opgericht 5 november 1964 door Walther Donk en Ria Boot.

PR & Redactie clubblad "Kontakt" Website: www.isvgouda.nl

Ad Jansen 0182533081
Stephan Graalman 06 83551744

Beheerder;
Stephan Graalman 06 83551744

Facebookpagina ISVGouda

Stephan Graalman 06 83551744

Ereleden:
Ad de Kort 04-12-2006
Riet Jongeneel 15-11-2014

Benoemd

Ieden van verdienste
Mara van Grieken
Margriet de lange
Sandra Rutjens
Wilma Aantjes

Benoemd op 27-1-2018
Bar
Rolstoel dansen
CVA
CVA

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	17:00 - 18:00
Kaarten en sjoelen	vrijdag (1x 14 dagen)	20:00 - 23:00
Tafeltennis	maandag	19:30 - 23:00
Tafeltennis 50+	woensdag	09:00 - 11:00
Tafeltennis	vrijdag (1x 14 dagen)	19:30 - 23:00
Stoelgym	maandag	14:30 - 15:30
Stoelgym + ScootmobielClub	maandag	15:45 - 16:45

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

Zwemmen	zaterdag	Junioren 09:30 - 10:30
		Senioren 10:30 - 11:30



Voor Algemeen Nut Beogende Instellingen (ANBI's) gelden belastingvoordelen bij erven, schenken en giften.
RFIM nr. 806189782

Kopij voor het clubblad inzenden naar:

Stephan Graalman: ledenadministratie@isvgouda.nl

De kopij voor het september nummer dient uiterlijk 22 september 2024 te zijn aangeleverd.



Post- en bezoekadres

ISV Gouda & Omstreken
Ridder van Catsweg 358, 2804 RS Gouda
Tel. clubhuis: 0182-537726
e-mail: info@isvgouda.nl
Website: www.isvgouda.nl
ING-bank: NL63INGB0003755308

Inhoud

Voorwoord voorzitter	pag. 4
Van de redactie	pag. 5
Van het bestuur	pag. 6
Verslag ALV 2024	pag. 6
Nieuwe penningmeester	pag. 9
Volwassenenfonds	pag. 10
Uitleen hulpmiddelen	pag. 11
Vrienden Loterij	pag. 12
Facebook	pag. 12
Wist u datjes	pag. 13
Van de sportsecties	pag. 14
Zwemmen	pag. 14
Tafeltennis	pag. 17
Badminton	pag. 18
CVA Sport en Spel	pag. 19
Interview	pag. 19
Lichtpuntjes	pag. 20
Stoelengym	pag. 21
Ontspanning	pag. 22
Van de leden voor de leden	pag. 22
Gehandicapten P	pag. 22
Recepten	pag. 22
Puzzel 35	pag. 24
Ledenadministratie	pag. 24
Wij feliciteren	pag. 25
Agenda	pag. 25
Wie we zijn en wat we doen	pag. 26
Aanmeldingsformulier	pag. 29

Voorwoord



Vooruitkijken

18 mei jl. was de ledenvergadering. Voor mij de eerste. Elders in dit blad staat een verslag van de vergadering. Wat ik persoonlijk mooi vond waren de dialogen die ontstonden. Waarbij belangrijke zaken aan de orde gesteld werden. De vereniging heeft een aantal heel mooie eigenschappen, en die moeten we proberen in te zetten om de komende jaren niet alleen als sporter, maar ook als vereniging in beweging te blijven. Tijdens de ledenvergaderingen hebben we als bestuur een aantal uitdagingen gedeeld. En hoe we daar mee om willen gaan. Een proces dat net gestart is, en waarbij we niet zonder jullie inbreng kunnen om een goede basis voor de toekomst te leggen. Jullie hebben gevraagd om in ons clubblad over de ontwikkelingen steeds wat te vertellen. Iets waar ik, namens het bestuur graag aan wil voldoen. Te beginnen in het volgende clubblad.

Niet alleen in de vereniging, maar ook om ons heen gebeurt er het nodige. Eind mei was ik op een bijeenkomst waar vanuit de gemeente en de Goudse adviesraad Sociaal Domein aan een aantal verenigingen een reactie gevraagd werd op de sportplannen van de gemeente voor de komende jaren. Ik was aangenaam verrast dat er veel plaats was voor inclusief sporten, en het meer onder de aandacht brengen van de mogelijkheden tot aangepast sporten. Waarbij sporten niet alleen als doel voor iemand persoonlijk gezien wordt, maar ook als middel om mensen met elkaar te verbinden. Iets waar niet alleen ik, maar ook veel mensen uit andere sportorganisaties in Gouda, onze vereniging als een voorbeeld hiervoor zien. Dat is iets om vast te houden voor de komende periode.

Ik wens je, als dat van toepassing is, fijne vakantiemomenten toe. En we gaan er een mooi nieuw seizoen van maken.

Hartelijke groet,

Fred van Setten
Voorzitter

Van de redactie.

De Algemene Leden Vergadering ligt achter ons en gaat in het najaar een vervolg krijgen om onder andere de contributie voor 2025 vast te stellen.

Uitdagingen genoeg de komende tijd. Meer huurders voor onze accommodatie aantrekken, ons ledenaantal vergroten en het meer verbinden aan de vereniging van onze bestaande leden staat op het programma.

Verbinden, wat onze voorzitter in het voorwoord al aanhaalde, daar willen we wat aan doen door clubavonden te organiseren, eerst eenmaal om de week op de woensdagavond. Trefwoorden; elkaar ontmoeten, gesprekken, spelletjes doen, sportief bezig zijn met tafeltennis, badminton, basketbal, darten, sjoelen enz. De avonden worden vrij toegankelijk voor onze leden en introducees.

Uiteraard hebben we ook vrijwilligers nodig om deze avonden tot een succes te maken, mensen achter de bar, gastvrouwen of -heren om de mensen te verwelkomen en te enthousiasmeren voor onze activiteiten.

Bij het polsen van verschillende mensen bleek hier zeker belangstelling voor te zijn.

Wil je ook wat doen voor de club of heb je ideeën, laat het weten. Want de vereniging dat zijn we allemaal (wordt vervolgd).

De tafeltennis competitie spelers hebben de voorjaarscompetitie afgerond en zijn tot hun eigen verrassing kampioen geworden. Lees het stukje van Peter Annotee.

Bij de badmintonners waren er wat langdurige blessures bij verschillende deelnemers wat betekent dat er met een kleiner, maar niet minder gezellig groepje werd getraind.

Op de maandagmiddag de stoelengym activiteit en op dinsdagmiddag de CVA sport en spelgroep, de deelnemers hebben er veel plezier in en belangrijker, ze hebben er aantoonbaar baat bij.

In het zwembad is er in de maand mei diploma gezwommen en in juni het certificaat zwemmen. De wachtlijst voor de jeugd is leeg, we hebben weer plaats voor nieuwe jeugd. Ook is er een oproep gedaan voor vrijwilligers die ondersteuning willen geven aan de FysioVisiq leiding en met name bij de jeugd. Is er in jullie omgeving iemand die het leuk vindt om kinderen met een ouder te helpen met de oefeningen in het water? Laat het weten!

Opnieuw een interview van Ad Jansen in dit blad, nu met onze voorzitter Fred van Setten.

De kaart- en sjoelavonden gaan de zomer door, in dit blad kun je de data zien wanneer er gespeeld wordt.

De zomerstop komt eraan, alhoewel enkele activiteiten zoveel mogelijk doorgaan. Zie daarvoor de agenda.

Graag willen wij je nog even wijzen op de mogelijkheid, als je voldoet aan de voorwaarden, om gebruik te maken van het Volwassenenfonds Sport en Cultuur. Een aantal leden gingen je al voor. Zie ook de informatie in dit blad.

De redactie dankt alle inzenders van kopij en wenst jullie een mooie zomer en veel leesplezier.

De redactie.

Van het bestuur.

NOTULEN ALGEMENE LEDENVERGADERING VAN 13 MEI 2024

Aanwezig bestuur: voorzitter Fred van Setten, secretaris Stephan Graalman, penningmeester Koos Baan (notulist), onderhoud accommodatie Ad de Kort (tevens erelid).

Aanwezig zijn: 24 bezoekers, waarvan 15 leden, 1 erelid, 3 vrijwilligers en 4 belangstellenden.

7 leden hadden zich afgemeld.

Als wellicht toekomstig bestuurslid is ook Stella Verschut aanwezig.

=====

1-Ontvangst.

De voorzitter heet om 20.04 iedereen welkom

2-Opening.

De voorzitter stelt zich voor en deelt mede dat dit de eerste keer is dat hij een ledenvergadering voorziet voor een vereniging.

3-Mededelingen.

In oktober 2023 heeft Fred de voorzittershamer overgenomen van Tjerk van Nieuwenborg. Vervolgens is hij kennis gaan maken bij de verschillende sportsecties om ISV beter te leren kennen.

4-Bestuurswijzigingen.

Stella Verschut is kandidaat om het bestuur te komen versterken. Zij stelt zich voor aan de leden.

Fred van Setten is vanaf oktober 2023 al voorzitter en hij geeft informatie over zijn activiteiten in het verleden.

Uiterlijk 31 december 2024 neemt Koos Baan afscheid als penningmeester.

5-Ingekomen stukken.

Er zijn geen ingekomen stukken.

6-Vaststellen verslag van 8 mei 2023.

Tijdens de rondvraag heeft Lloyd destijds gevraagd of er bestuurstaken overgenomen kunnen worden. Koos meent dat het onderhoud van de groenstrook door hem in samenwerking met andere tafeltennisleden voor zijn rekening genomen kan worden. Lloyd gaat ermee akkoord om dit te gaan regelen.

Het verslag wordt verder vastgesteld en goedgekeurd door de aanwezige leden.

7-Hoe is de stand van zaken van de vereniging en wat biedt de toekomst.

Fred geeft een uitgebreide toelichting hoe ISV er nu voor staat. We staan voor een aantal uitdagingen. Dit komt ondermeer door de volgende ontwikkelingen:

- De huurovereenkomst die het kerkgenootschap van Maasbach had is m.i.v. 1 januari jl. gestopt. Dit betekent een fors inkomstenverlies omdat dit in uren de grootste huurder was.
- Er is een sterke stijging van de verzekeringspremies en energiekosten.
- Het ledenbestand vergrijsst en zal daardoor gaan teruglopen.
- Er zijn te weinig vrijwilligers voor zowel de uitvoering en begeleiding van de sporten, als ter ondersteuning van het beheer van de locatie.

Aan de andere kant is de ISV een vereniging die ook een aantal mogelijkheden biedt:

- We hebben de beschikking over een goede sportzaal met veel voor de doelgroep geschikte attributen.
- Er is een sporthal en clubhuis die gebruikt kunnen worden voor zowel intern georganiseerde activiteiten als voor verhuur aan derden. Kortom een schitterend complex.

- Wij zijn in de regio de enige vereniging die zich specifiek richt op de doelgroep van sporters met een lichamelijke beperking.
- Ons imago bij instanties zoals de gemeente en SPORT-GOUDA is goed.
- De leden van de vereniging zijn vaak lange tijd lid en vinden het fijn dat naast het sporten er ook ruimte is voor het 'sociale deel'.

Om er voor te zorgen dat ISV ook op de middellange termijn blijft voortbestaan is het volgende noodzakelijk:

- Zorgdragen voor een financieel gezonde vereniging en stichting
- Behouden en uitbreiden van het ledenaantal, in eerste instantie gericht op de bestaande sporten en sociale activiteiten
- Aantrekken van vrijwilligers voor begeleiden van sportactiviteiten, facilitaire ondersteuning en administratie bestuurlijke werkzaamheden.

Om dit te bereiken is het noodzakelijk om de volgende zaken te realiseren:

- Verhogen van het huidige ledenaantal.
- Uitbreiding verhuur van de sportaccommodatie aan derden.
- Uitbreiding verhuur van het Clubhuis aan derden.
- Aantrekken van sponsors, en verkrijgen van subsidie en giften

We zijn vanuit het bestuur begonnen met het maken van een actieplan om dit te realiseren, maar daarbij is ook de hulp nodig van de leden. Als duidelijk is wat we precies aan acties en vrijwilligers nodig hebben dan zullen we een beroep op jullie doen. Niet zozeer om zelf iets te gaan doen (wat natuurlijk altijd welkom is), maar ook om te kijken in je eigen netwerk of iemand het leuk en waardevol vindt om bij ons aan de slag te gaan.

Een voorbeeld waarbij we graag op korte termijn iemand voor zouden willen hebben is het begeleiden van activiteiten in het weekend (bijvoorbeeld als er een feest of evenement is, een bardienst draaien). Want de afgelopen jaren heeft Lex dat gedaan maar die heeft aangegeven dat dit in de weekenden niet meer mogelijk is.

Fred roept iedereen op om ideeën aan te dragen. Inmiddels zijn er nieuwe folders beschikbaar. Deze kunnen gebruikt gaan worden om bij bijvoorbeeld huisartsen, fysiotherapeuten of zorginstellingen in de wachtkamer te leggen.

Op een vraag uit de zaal in hoeverre we nu al in de financiële problemen zitten geeft Koos aan dat er een goede financiële basis aanwezig is, maar als we niks doen we binnen enkele jaren moeten vrezen voor ons voortbestaan.

N.a.v. het betoog van Fred ontstaat er een discussie en komen er opmerkingen en ideeën:

- Benaderen specialisten.
- Flyeren bij eigen huisartsen.
- Nieuwe website maken.
- Het bestuur moet duidelijk aangeven wat er gedaan kan worden.
- Subsidiemogelijkheden voor speciale kosten.
- Subsidie van de Gemeente omdat wij zwemles geven?
- Waarom zo weinig aandacht voor benaderen valide sporters en uitsluitend voor gehandicapte sporters?
- Gezellige avond voor de leden voor diverse activiteiten?

Koos geeft uitleg hoe de verhouding is met de Stichting.

Tenslotte wordt aan Fred gevraagd of hij periodiek in ons verenigingsblad over de ontwikkelingen wil rapporteren. Fred zegt dit toe.

8-Financieel verslag

Het financieel verslag 2023 wordt door Koos voorgelezen.

Er wordt gereageerd op de manier waarop de verhoging van de contributie is doorgevoerd.

9-Jaarrekening 2023

De verklaring van de kascommissie wordt voorgelezen. De vergadering volgt het advies van de commissie op en het bestuur wordt decharge verleend voor het gevoerde beleid.

Het bestuur stelt voor om in september 2024 een aanvullende contributie te berekenen van € 23 voor het jaar 2024. Deze aanvullende bijdrage is reeds in de begroting opgenomen. De basis contributie voor 2024 wordt dan € 156 i.p.v. € 133. Deze aanpassing is mede noodzakelijk omdat er de afgelopen 4 jaar geen verhoging heeft plaatsgevonden. Na discussie wordt de begroting 2024 goedgekeurd.

Om vanuit een zo actueel mogelijk inzicht in de financiële positie in staat te zijn om een onderbouwd voorstel voor de contributie van 2025 te geven zal in het vierde kwartaal een speciale ledenvergadering worden uitgeschreven om de begroting over 2025 vast te stellen. Vervolgens kan in de vergadering de contributie voor 2025 worden vastgesteld.

10-Kascommissie

Ruud Bouma blijft nog een keer beschikbaar en zal worden vergezeld door Harry van de Berg. Henk Polhuijs wordt bedankt voor bewezen diensten.

11-Jubilarissen

Er zijn 2 jubilarissen die kort in het zonnetje worden gezet.

Ad Jansen voor 25 jaar lidmaatschap en Janneke Mulder voor 12.5 jaar.

Zij ontvangen een bar bon van respectievelijk €12,50 en €25,- te besteden in ons clubhuis.

12-Mededelingen Stichting.

De Stichting verwacht voor 2024 geen grote onderhoudsuitgaven. De keuken is dit jaar vernieuwd. Ook de bar zal de komende maanden aangepast worden.

13-Rondvraag

Jantine vraagt wat er gedaan gaat worden aan het 60-jarig bestaan van ISV. Zij wil graag meedenken wat er gedaan kan worden.

Het bestuur zal er na de zomervakantie op terug komen.

14-Sluiting

Voordat Fred de vergadering sluit worden Kees, Ad en Lex nog met een attentie verrast voor hun werkzaamheden voor de vereniging.

Sluiting om 21.30 uur.

Herhaling Gezocht: Nieuwe penningmeester ISV bestuur

De huidige penningmeester Koos Baan heeft aangegeven dat hij 1 januari 2025 zijn taken wil overdragen aan een nieuwe penningmeester. Daarom zoeken wij kandidaten om deze vacature in te vullen. Het liefst al startend in het najaar, zodat er een goede overdracht plaats kan vinden.

De penningmeester maakt deel uit van het bestuur van zowel de vereniging als de stichting. Het bestuur is eindverantwoordelijk voor hetgeen in de vereniging en stichting gebeurt. ISV is een kleinschalige organisatie. Gezien de beperkte omvang is een praktische inslag van belang.

Als nieuwe penningmeester breng je een gedegen financiële kennis mee. Je hebt affiniteit met de doelgroep en bent in staat om, waar nodig, een actieve bijdrage te leveren aan de doorontwikkeling van de organisatie. Je hoeft geen ervaring als bestuurder te hebben.

Taken

- Je stelt de jaarlijkse begrotingen op en houdt toezicht op de inkomsten en uitgaven.
- Je adviseert de leden van het bestuur en anderen binnen of buiten de organisatie over financiële aangelegenheden.
- Je houdt toezicht op het uitvoeren van de financiële administratie.
- Je rapporteert periodiek over de financiële situatie aan de overige bestuursleden.
- Je stelt de jaarrekeningen op.
- Waar nodig vertegenwoordig je het bestuur naar andere organisaties.

Vergoeding en procedure

Een vergoedingsregeling voor gemaakte kosten is aanwezig. Een kennismaking met de leden van het bestuur maakt onderdeel uit van het proces. Bij vragen over deze functie kun je terecht bij Fred van Setten (voorzitter): fred.van.setten@isvgouda.nl.

Heb je belangstelling? Stuur dan een mail naar info@isvgouda.nl ter attentie van Fred van Setten.

Wij nodigen ook alle leden uit om in hun eigen kennissenkring te kijken naar geschikte kandidaten en zo nodig het huidige bestuur hierop te attenderen.

Het bestuur.

Volwassenenfonds Sport & Cultuur

Ook dit jaar hebben een aantal van onze leden gebruik gemaakt van het landelijke Volwassenenfonds Sport & Cultuur. Goudse minima kunnen via het Volwassenenfonds de contributie bij een sportaanbieder vergoed krijgen tot een maximum van € 250,- per 12 maanden.

"We weten allemaal hoe belangrijk sport en bewegen is, zeker in deze tijd. Er zijn Gouwenaars die daar geen geld voor hebben, daarom ben ik blij dat we deze groep kunnen ondersteunen. Het stond al een tijd op mijn verlanglijstje, maar dankzij ons sportakkoord, is de regeling nu een feit." aldus wethouder Sport Michiel Bunnik."



Wat is het Volwassenenfonds Sport & Cultuur?

Het Volwassenenfonds vindt dat alle Nederlanders recht hebben op sporten en creatief bezig zijn. Het is leuk, gezond én goed voor de sociale samenhang en contacten. Het Volwassenenfonds maakt het in Gouda mogelijk dat volwassenen met een laag inkomen toch lid kunnen worden van een sportclub. De bijdrage is maximaal € 250,- per 12 maanden voor tenminste wekelijkse sportactiviteiten gedurende die periode bij de sport-aanbieder. Het Volwassenenfonds Sport & Cultuur wordt gefinancierd door de gemeente Gouda aangevuld met donaties van lokale sponsors.

Vergoeding sportmaterialen/kleding

Je kunt ook een waardebon aanvragen voor het aanschaffen van sportkleding of materialen die echt noodzakelijk zijn om te kunnen sporten. Dit kan weer sinds 20 november 2023 dankzij een bijdrage uit de Gouds Sportakkoordpot. Deze waardebon is maximaal €75 waard. Zie de spelregels waarvoor je deze materiaal-/kledingbijdrage kunt aanvragen.

Hoe werkt het Volwassenenfonds?

Ook ISV is aangesloten bij het Volwassenenfonds. Klik op onderstaande link voor meer informatie:

[Volwassenenfonds Sport & Cultuur - Mijn Sportpuntgouda](#)

Uitleen hulpmiddelen.

Maak je sportambities waar met de Uniek Sporten hulpmiddelen Uitleen. Vanaf 21 maart kan iedere inwoner van Krimpenerwaard, Gouda, Zuidplas, Waddinxveen en Bodegraven-Reeuwijk met een fysieke beperking gebruik maken van de Uniek Sporten Uitleen. Wat is deze uitleen precies? En waarom zou je het gebruiken?

Sport en bewegen houdt je fit. En het geeft plezier. Maar welke sport past het best bij jou? En waar vind je de benodigde sporthulpmiddelen? Uniek Sporten Uitleen zorgt ervoor dat mensen met een fysieke beperking, binnen de deelnemende gemeentes, sporthulpmiddelen kunnen uitproberen.

Werkwijze

Uniek Sporten Uitleen is meer dan alleen een sportrolstoel of handbike uitleen, het is een mobiliteitsgarantie. De sporter krijgt advies over het sporthulpmiddel, het gebruik ervan en het wordt afgesteld op je persoonlijke wensen. Ook is er tijdens de uitleenperiode technische service en onderhoud beschikbaar. Als het nodig is wordt jouw hulpmiddel zelfs afgeleverd op locatie. Bovendien zitten er geen kosten verbonden aan deze dienst!

De sportrolstoel of ander hulpmiddel leen je voor minimaal een week tot maximaal zes maanden. Binnen die periode krijg je namelijk een goed beeld van welke sport bij jou past.

Nieske kan weer sporten

Nieske is altijd erg sportief geweest. Door hardlopen, skeeleren en paardrijden was ze fysiek bezig en kon ze ontstressen. Tot ze 3,5 jaar geleden een ongeluk kreeg. Sindsdien kan ze niet meer lopen en gebruikt ze in het dagelijks leven een knee scooter. Tijdens haar revalidatie maakte ze kennis met rolstoelbasketbal en frame running. Voor beide sporten heb je hulpmiddelen nodig en dat is waar de uitleen van Uniek Sporten haar bij helpt.

"Het sporten doet zowel mentaal als fysiek veel voor me. Ik word heel blij van een potje basketbal en het samen trainen. En afgelopen zaterdag heb ik met de trainers van AV'47 2,5 kilometer hardgelopen met het running frame. Supergaaf! Ik ben echt trots op mezelf!"

De drempel letterlijk en figuurlijk zo laag mogelijk houden

In de gemeente Gouda wordt de Uniek Sporten Uitleen mede mogelijk gemaakt door een bijdrage uit het Sportakkoord van de gemeente.

Michiel Bunnik, wethouder Sport in Gouda: "Ik vind het heel goed dat deze mogelijkheid er nu is. We weten dat mensen met een fysieke beperking minder bewegen en sporten dan dat ze eigenlijk zouden moeten doen. Als Gouda willen we daarom de drempel voor deze mensen letterlijk en figuurlijk zo laag mogelijk houden. Dat doen we samen met de gemeenten om ons heen. Door te zorgen voor een passend aanbod, goede faciliteiten of zoals nu met deze mogelijkheid voor uitleen. Om te kunnen sporten is geschikt materiaal nu eenmaal belangrijk. En hoe fijn is het dat mensen nu de kans krijgen om eerst iets uit te proberen, zonder dat ze meteen voor een dure aanschaf komen te staan."

Vanaf 21 maart is Uniek Sporten uitleen voor in ieder geval 3 jaar beschikbaar in de regio. De dienst wordt mede mogelijk gemaakt door Uniek Sporten in samenwerking met Welzorg, NOC*NSF en Fonds Gehandicaptensport. Dit initiatief is gecoördineerd door Team Sportservice Zuid-Holland.

Wil je meer informatie over Uniek Sporten Uitleen? Ga dan naar www.unieksporten.nl/uitleen of neem contact op met Kim Disco: Coördinator Aangepast Sporten van SPORT•GOUDA: kim.disco@sportpuntgouda.nl

Vrienden Loterij.

De Vrienden Loterij steunt goede doelen, clubs en verenigingen die zich richten op gezondheid en welzijn van mensen. De loterij heeft sinds 1998 ruim € 787 miljoen geschonken aan meer dan 3.300 (sport)clubs en verenigingen en 48 goede doelen, waaronder KWF Kankerbestrijding, Fonds Gehandicaptensport en Jantje Beton.



Clubs, Verenigingen en Stichtingen

Bij de Vrienden Loterij 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 Vrienden Loterij, 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 'Vrienden Loterij' vindt u op onze website www.isvgouda.nl.

Dus steun ons!

Facebook.

Het is je vast opgevallen! Op onze website www.isvgouda.nl onderaan de startpagina vind je het Facebooklogo. Door hierop te klikken kom je terecht op onze ISV Facebook pagina. Als je geen lid bent van Facebook kun je alleen lezen wat hier staat. Ben je wel lid van Facebook dan kun je ook op de artikelen en berichtjes reageren en zelf ook berichtjes en/of foto's plaatsen. Ook kun je dan je "vrienden" op onze ISV-pagina attenderen om zo onze bekendheid te vergroten.

De redactie



ISV Gouda & Omstreken

127 vind-ik-leuks • 135 volgers



Chatbericht sturen

Vind ik leuk

Zoeken

Wist u datjes.

- Eenvoudige mobiele telefoon nog steeds in de aanbieding.

Wist je, dat een mobiele telefoon met noodknop wordt aangeboden?

Heb je belangstelling voor deze gratis telefoon, neem dan contact op met info@isvgouda.nl

Alleen een simkaart plaatsen in de telefoon en hij kan gebruikt worden.



- Wist je dat wij op zoek zijn naar een penningmeester voor ons ISV bestuur? Iets voor jou? Meld je dan aan via info@isvgouda.nl voor meer informatie. Zie ook de vacature in dit blad.
- Om meer binding te krijgen tussen de leden van de verschillende sportsecties, wil het bestuur een vaste clubavond organiseren. De woensdagavond zou daar het meest geschikt voor zijn. Vrije inloop voor leden en de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten en spelletjes te doen, zoals bordspellen en sjoelen, darten, tafeltennis, badminton, of gewoon TV kijken of/en met elkaar in gesprek gaan.



- Wist je dat Stella een klankschalen concert heeft gegeven, samen met haar zus? En dat de akoestiek in onze kantine heel mooi is. En dat het een indrukwekkende ervaring is om het geluid – en de trillingen – van al die schalen, gongs en andere instrumenten te horen en te voelen?

Wil je het ook eens ervaren? Houd de agenda in de gaten of kijk op de website van sterontplooing.nl

De redactie.

Van de sportsecties.

Zwemmen.

Op 23 maart was er vanwege een technische storing geen zwemmen. De storing trad onverwachts op, precies op een tijdstip dat onze jeugdzwemmers al onderweg naar het bad waren of zelfs reeds gearriveerd. Gelukkig konden we de volwassen zwemmers nog per telefoon bereiken om ze een vergeefse rit naar het zwembad te besparen. Sjaak van Diggele is ons nieuwe lid bij de volwassenen en heten wij van harte welkom bij de vereniging. Veel zwemplezier Sjaak. Bij de jeugd, heten we Bram Riethoff van harte welkom. Veel succes en plezier Bram.

Op 20 april werd er diploma gezwommen. Aiden en Oona voor het A diploma en Benjamin voor het B diploma. Ineke Wieser, oud zweminstructrice, bevoegd om zwemexamens af te nemen en zwem lid bij de volwassenen, was bereid om bij het diplomazwemmen de verrichtingen van de jeugd gade te slaan. Zie ook het berichtje van Ineke hieronder.

Diploma zwemmen.

Er zwommen vandaag 2 kinderen voor het A diploma af en 1 kind voor diploma B. Wat was ik trots op de kinderen van het Invaliden Sport Vereniging. Ze deden het keurig netjes, zoals van geoefende zwemmers verwacht mag worden. Over matten, door wakmatten en door het gat onder water. Zij hadden er veel plezier in. De afstanden waren ook geen probleem. Ondanks dat waren ze best zenuwachtig. Maar top gedaan. Voor mij weer een superervaring rijker.

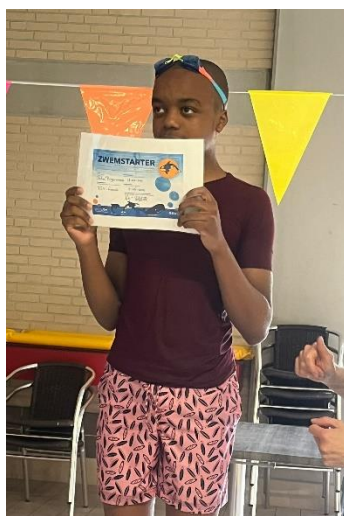
Ineke Wieser van Oort.
Zwemonderwijzer.





Ook onze kanjers, die nog niet (helemaal) toe waren aan een A of B diploma ontvingen op 15 juni, een tussendiploma, nadat ze de geleerde oefeningen trots aan hun ouders, broertjes en zusjes hadden laten zien. En natuurlijk onder het kritisch oog van Ellis van de reddingsbrigade.

Gefeliciteerd Salim, Ramzi, Lina, Henrike, Bram en Tijn.



Dankzij de geweldige inzet van onze vrijwilligers is dit allemaal weer mogelijk geweest.

Hartelijk dank daarvoor.

De laatste keer zwemmen we op 29 juni en zaterdag 7 september starten we met het nieuwe seizoen. Hieronder het volledige zwemschema;

Zwemseizoen 2024-2025

Start 7 september 2024

Uitzondering: 2 nov, 28 dec. 2024 en 4 jan, 1 maart, 19 en 26 april, 31 mei en 7 juni 2025.
Laatste keer zwemmen is op zaterdag 12 juli 2025.

Met sportieve groet van het zwemteam, Bas, Jantine, Klári, Michelle, Miklos, Samantha, Sandra, Stephan en Tineke.



Tafeltennis.



Beste tafeltennissers,

Maandag 24 juni sloten wij het seizoen af met een gezellig 'koppel-kans'-toernooi. 5 koppels van 2 personen speelden, afhankelijk van hun belastbaarheid 3 of 5 wedstrijdjes tafeltennis. Uiteindelijk kwam het koppel Tjerk van Nieuwenburg / Harry van de Berg als winnaars uit de bus. Zij kregen een tegoedbon en de overige deelnemers mochten een presentje uitkiezen.



We hebben meteen van de gelegenheid gebruik gemaakt om het kampioenschap van Team trio 1 in de 5^e klasse te vieren. Jaap den Daas, Loyd Raghunath en Ruud Bouma kregen daarvoor een zoete beloning. We hervatten het tafeltennis op maandagavond op 19 augustus a.s. Het tafeltennis op woensdagochtend gaat de hele zomer door.

Tot ziens achter de tafel!

Groeten,

Peter Annotee



Badminton



Oefening van een tijdje geleden. Om het moeilijk te maken, blind badminton, dus niet weten waar de shuttle vandaan komt waarbij een snelle reactie vereist is. En zo houdt Jozef de groep lekker bezig en vindt altijd weer nieuwe badminton uitdagingen.



Mitchel van harte welkom bij de groep en leuk dat je weer komt badmintonnen!

De redactie



CVA Sport & spel.



Na de CVA oefeningen door Stella is er een spel, dit keer een "handbal/hockey" wedstrijd waarbij het er fanatiek aan toe kan gaan. Met 5 – 5 als uitslag gingen we tevreden de kantine in voor de koffie/thee behoefte. Leuk zoals David deze spellen uit zijn mouw schudt. We heten ons nieuw lid Chuen Lo en zijn echtgenote Tineke van harte welkom bij de groep en wensen ze veel sportplezier.

De redactie

Interview.

...de puntjes op de i Setten

'n Goed gesprek (interview) met onze nieuwe voorzitter Fred van Setten. Nieuw ... sinds oktober vorig jaar. Al twee keer schreef hij een inleidend stuk in ons clubblad, waarin hij zich voorstelde.

We begonnen over iets heel anders: binnenkort vertrekt hij met zijn vrouw voor een aantal weken naar de USA (Verenigde Staten van Amerika, Noord-Amerika) voor een rondreis. Wat? Hoe?

Hij gaat daar o.a. wat hij noemt 'pleegfamilie' opzoeken. Het verhaal begint aan het einde van de 2^e wereldoorlog: zijn schoonmoeder had het als kind aan het einde van de oorlog niet makkelijk: veel kinderen waren verzwakt door de hongerwinter. Net als wij nu kinderen in andere landen ondersteunen via Plan International Nederland was er in 1945 direct na de oorlog een organisatie in Amerika toen omgekeerd actief voor Nederlandse kinderen. Ook zijn schoonmoeder kreeg deze ondersteuning en daarna is er een warm contact met deze soort 'pleegouders' gebleven. Dat contact is nu al enkele generaties doorgegeven. En over en weer zien de kinderen en inmiddels kleinkinderen elkaar. Goede reis!

Fred is in Gouda geboren. Maar is, eerst met zijn ouders, later in verband met zijn studie en werk, in Nederland van plaats naar plaats verhuisd, gewoon 16 keer! Onder andere Gouda, Vlaarding, Den Briel, Heerlen, Landgraaf en uiteindelijk weer Gouda. Met nog een uitstapje

tussendoor naar Alphen aan den Rijn. Hij woonde in zijn studietijd in Leiden en Utrecht, waar hij Westerse Sociologie studeerde.

Inmiddels alweer even getrouwd. Twee dochters, drie kleinkinderen. Fred en zijn vrouw passen ook op bij de kleinkinderen (Welke oma en opa doen dat tegenwoordig niet?). Hij heeft ook bij vele bedrijven gewerkt in vooral (project)managementfuncties, onder anderen bij het ABP, de IND, ICT - en via eigen bedrijven. Als laatste baan voor zijn pensionering bij de Ark gemeenschap in Gouda.

Hobby's? Muziek! Fred heeft een eigen geluidstudio en speelt toetsinstrumenten in een popgroep, al 40 jaar. Ze hebben zelfs ooit op Pinkpop gespeeld. Op de website www.plasticpersonality.nl is meer te horen, lezen en te zien over de band.

Hoe ben je zo bij de ISV terechtgekomen?

"Ik heb in het verleden naast Stephan Graalman gewoond, en dat contact is gebleven. Stephan belde mij met de vraag of ik voorzitter van de ISV wilde worden! Ik hoefde niet lang te twijfelen."

En de ISV heeft je op de laatste ledenvergadering gezien in je nieuwe rol! Ja, er liggen nogal wat financiële uitdagingen op de plank. Maar de titel van dit stuk zegt het al: Fred wil de uitdaging aangaan om de ISV niet alleen financieel weer sterker te maken, maar ook dat de verbinding tussen de leden behouden blijft en waar mogelijk versterkt wordt. Want met zijn allen zijn we ISV.

Fred, bedankt voor je verhaal en succes met de plannen. En natuurlijk goede/prettige reis naar/in de USA. Bedankt voor dit gesprek.

Ad Jansen

Lichtpuntjes.

Gelukkig zij

*Gelukkig zij die me aanvaarden ook al ben ik dan bejaard
Die me in m'n dagelijks leven zorg en ongemak bespaart
Gelukkig zij die het beseffen dat 'k ze niet zo goed versta
En die het gewoon negeren als 'k een stommeit bega.*

*Gelukkig zij die niet gaan schelden als 'k het tafelkleed verschroei
Die de andere kant uit kijken als 'k met mijn koffie knoei
Gelukkig zij die niet steeds zeuren: Oma loop een beetje recht
Me niet voor de voeten gooien: hebt u dat al niet gezegd.*

*Gelukkig zij die me vergeven als ik niet hun naam meer ken
Die me heel goed laten merken dat ik nog onmisbaar ben
Gelukkig zij die willen helpen als 't misgaat met mijn werk
Die me gaarne vergezellen om te bidden in de kerk.*

*Gelukkig zij die voor me zorgen, ook al duurt het jarenlang
Me vertroetelen en troosten als ik eenzaam ben of bang
Gelukkig zij die van me houden ook al ben ik hen tot last*

En die op me blijven passen ook als 't hen eens ooit niet past.

*Gelukkig zij die met mij samen nog eens terug gaan in de tijd
En die met mij blijven praten al ben ik de draad eens kwijt*

*Gelukkig zij die mij als mens zien met m'n vreugde en m'n pijn
Die me heel goed laten voelen dat ik niet eenzaam hoeft te zijn.*

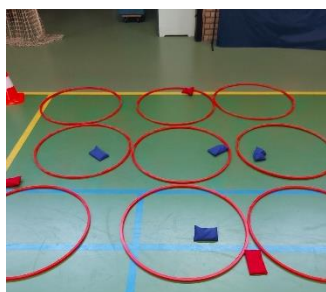
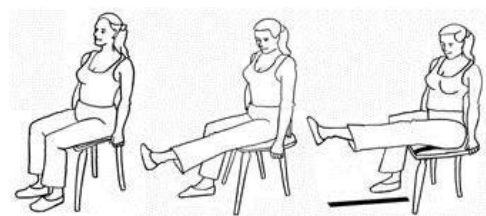
Weer een lichtpuntje uit het naaimeubel van moeder(1967)

Ingezonden door
Janneke Mulder.

Stoelengym.

Wat gebeurt er met stoelengym?

Bij stoelengym zit je op een stoel en gaat onder leiding van een lichaamsgeoriënteerde (psycho) therapeut allerlei oefeningen doen om in conditie te blijven. Stoelengym is er niet alleen voor mensen die problemen met lopen of staan hebben. Het is goed voor iedereen die op een relaxte wijze aan de slag wil om het lichaam soepel te houden. De lessen worden aangepast aan jouw mogelijkheden, hebben geen competitieve elementen en je doet het met elkaar.



Nieuwe spellen bij de stoelengym, tennis oefensets om het reactievermogen en hand/oog coördinaties te oefenen en boter, kaas en eieren spelen, de rode tegen de blauwe spelers, alhoewel enkele deelnemers de spelregels niet helemaal begrepen. 😊

Wil je ook kennismaken met stoelengym? Kom dan een proefles volgen, wij zijn elke maandag tussen 14:30 en 16:45 uur te vinden in ons clubhuis aan de Ridder van Catsweg 358.

De Stoelengym is op maandag van 14:30 tot 15:30 uur voor de eerste groep en van 15:45 tot 16:45 voor de tweede groep. Tussen 15:30 en 15:45 kan er wat genuttigd worden in de kantine.

De Redactie

Ontspanning.

KLAVERJASSEN EN SJOELEN

Onderstaand de data voor de tweede helft van 2024.

5 juli, hoewel dit afhankelijk is van de prestaties van Oranje.

19 juli

2, 16 en 30 augustus

13 en 27 september

11 en 25 oktober

8 en 22 november

6 december

13 december slotavond.



Als er toch om een of andere reden een datum moet veranderen geef ik dat tijdig door. Dat geldt uiteraard ook voor 5 juli als Oranje moet spelen.

Indien van toepassing een prettige vakantie.

Groeten, Koos.

Van de leden voor de leden.

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 de vorige 'Kontakten', 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.

Gezonde wortel banaan cake met kaneel.



Ingrediënten

- 2 Bananen
- 150 grammen Geraspte wortel
- 3 Eieren
- 3 Dadels
- 100 milliliters Amandelmelk
- 2 theelepels Kaneel
- 100 grammen Amandelmeel
- 150 grammen Havermeel
- 10 grammen Bakpoeder

Bereiden

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de cakevorm met bakpapier of vet in met olie of bakspray.

Prak de bananen en snijd de geraspte wortel fijn.

Maak ook de dadels fijn, ik doe dit zelf graag met een staafmixer maar je kunt ook kleine stukjes snijden of ze in de blender fijner maken.

Meng de banaan, wortel, dadel, amandelmelk en eieren.

Meng vervolgens in een andere kom het amandelmeel, havermeel, bakpoeder en de kaneel

Voeg de droge ingrediënten toe aan de natte ingrediënten en meng goed.

Verdeel het deeg over een cakeblik en bak de cake gaar in 35-40 minuten. Controleer met een prikker of de cake gaar, blijft de prikker schoon dan is de cake goed.

Laat de cake afkoelen en haal vervolgens uit het blik. Je kunt de cake eventueel aftoppen met yoghurt, verse blauwe bessen en stukjes walnoot.

Eet u smakelijk.

Puzzel 36.

	Zuivel- product		Sportief kleding- merk		Eens		Wed- strijd	Onder- andere	Vuur
Buidel- dier	→	↓		↓		↓		↓	↓
		Wapen v/e insect				Paling	→		
Vaar- tuig	→	↓		Vernis		Elegant dier		Sneeuw- hut	
Vervoer- middel	→			↓		↓		↓	
	Nevel, mist		Ontken- ning		Bolster		Rivier in Duits- land		Bestem- ming
Gedach- te	→	↓	↓		↓		↓		↓
Bier	→					Bos	→		
Stipt	→								

Ledenadministratie.

De ISV-basis contributie voor 2024 is:

Volwassenen	€ 156,00	Zwemtoeslag	€ 100
Nieuwe Jeugleden	€ 156,00	Extra sport	€ 25
		Bartoeslag voor TT-competitie	€ 25
		NTTB contributie	€ 74 *

*Dit bedrag is voor rekening van ISV.

! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2024 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar! (Voor het zwemmen 100 Euro per jaar)

Wij feliciteren.

Juni

1-jun Ad Jansen
4-jun Gerard de Bruin
6-jun Benjamin Kuiper
12-jun Erwin Huisman
13-jun Ellen Roodzand
14-jun Ronald Middendorp
14-jun Daphne van Es
14-jun Michelle Terpstra
15-jun Concetta van de Wetering
16-jun Bas van Hell
20-jun Tjerk van Nieuwenborg
23-jun Jan Sybrandi
24-jun Marcela van den Ham

Juli

2-jul Sjaak van Diggele
6-jul Mara van Grieken
7-jul Tom Uitterhaegen
20-jul Theo Liefahrt
20-jul Ad de Kort
29-jul Esther van Eijk
29-jul Francien Koek-Swanenburg

Augustus

2-aug Dineke van Daalen
5-aug Yvon Lakerveld
6-aug Marcel Jacobs
10-aug Francisca Faverey-Tiebosch
27-aug Ineke Wieser

September

4-sep Chuen Lo
17-sep Swinda Brahim-Angela
22-sep Cora Boxma
25-sep André Melkert
30-sep Henk Annotee

Van harte gefeliciteerd!

Wist u dat u de verjaardagen ook kunt zien op onze website www.isvgouda.nl? Ga daarvoor naar 'AGENDA' en 'Verjaardagen'.

Agenda

Laatste lessen voor de zomerstop.

Zwemmen 29 juni 2024
Tafeltennis 24 juni 2024
CVA 25 juni 2024
Badminton 4 juni 2024

Wanneer starten we weer?

Zwemmen 7 september 2024
Tafeltennis 19 augustus 2024
CVA 27 augustus 2024
Badminton 29 augustus 2024

De stoelengym en de tafeltennis senioren gaan in overleg zo veel mogelijk door van de zomer.

Voor de actuele agenda ga naar www.isvgouda.nl en 'AGENDA'.

Wie zijn wij?

Vereniging voor aangepast sporten ISV Gouda en Omstreken richt zich op mensen met een lichamelijke of licht verstandelijke beperking die bij ons aangepast kunnen sporten. Wij zijn een enthousiaste vereniging waarin naast sporters ook veel vrijwilligers een bijdrage leveren.



Wat bieden wij?

Wij zijn niet alleen een vereniging die een aantal sporten aanbiedt, maar we geven ook de mogelijkheid om anderen in een fijne omgeving te ontmoeten. Mensen die net als jij graag actief willen zijn vanuit hun mogelijkheden. Wij hebben een mooie sportzaal in Gouda met aangebouwd een kantine/multifunctionele zaal.

Er wordt recreatief gesport en er is deelname aan wedstrijden en competities mogelijk. De sporten staan ook open voor mensen die niet direct een beperking hebben, maar het fijn vinden om in een rustige omgeving te sporten. We zijn aangesloten bij diverse sportbonden en de Vereniging van Goudse Sportorganisaties.

Dus ben je rolstoel gebonden en wil je aan je conditie werken? Of ben je aan het revalideren en zoek je een sport die daarbij aansluit? Heb je geen behoefte om bij een reguliere vereniging te sporten? Of gewoon omdat je het leuk vindt? Kom dan eens kijken en neem contact op.



Onze geschiedenis

In 1964 werd de Invaliden Sport Vereniging Gouda & Omstreken opgericht. Tegenwoordig noemen we onszelf Vereniging voor aangepast sporten.

Al die jaren hebben mensen ons weten te vinden om op hun niveau te kunnen sporten. In 1992 hebben we van de gemeente de huidige sportzaal aan de Ridder van Catsweg in Gouda kunnen overnemen. Ook in 1992 is daar een grote kantine met bar bijgebouwd. Daarmee werd het mogelijk om ook kleine evenementen of bijeenkomsten te faciliteren. De afgelopen jaren hebben we de nodige hulpmiddelen kunnen aankopen waardoor we de sporters goed kunnen ondersteunen.



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 aan, onder leiding van een lichaamsgeoriënteerde (psycho) therapeut. 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 soms weinig beperkingen, maar ook rolstoelers en mensen met spraakproblemen. We maken er een gezellig uur van, met na afloop een praatje en een drankje.

Ontspanning



Ook als een sport niet tot je mogelijkheden behoort, of je wilt er nog iets bij doen, dan heeft ISV het nodige voor je 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. Om de veertien dagen is er een klaverjas- sjoelavond. We staan altijd open voor nieuwe activiteiten.

Tafeltennis



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



Stoelengym



Bij stoelengym zit je op een stoel en gaat onder leiding van een lichaamsgeoriënteerde (psycho) therapeut allerlei oefeningen doen om in conditie te blijven. Stoelengym is er niet alleen voor mensen die problemen met lopen of staan hebben. Het is goed voor iedereen die op een relaxte wijze aan de slag wil om het lichaam soepel te houden. De lessen worden aangepast aan jouw mogelijkheden, hebben geen competitieve elementen en je doet het met elkaar.

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. Mocht je dit willen dan denken we graag mee.

Verhuur accommodatie

Stichting Klubhuis ISV, draagt zorg voor de exploitatie van de sportaccommodatie (sportzaal en het clubhuis). Wij kunnen voor een deel van de tijd zowel de sportzaal als het clubhuis verhuren. Denk daarbij aan andere sportverenigingen, scholen, wijkverenigingen, evenementen of gewoon voor een (gezellige) bijeenkomst.

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

Nieuwsgierig geworden?

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



RFIM nr. 806189782

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



AANMELDINGSFORMULIER ISV

Bezoekadres en postadres

Ridder van Catsweg 358
2804 RS Gouda

T 0182-537726

I www.isvouda.nl

KvK. nr. 40464258

IBAN:NL63INGB0003755308

BIC:INGBNL2A

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

Pasfoto
voorzien van naam
meezenden a.u.b.
(niet verplicht)

Was je al eerder lid van een sportvereniging. ☐ Ja ☐ Nee

Indien met ja beantwoord, heb je nog financiële
verplichtingen aan deze vereniging. ☐ Ja ☐ Nee

Ik ben in bezit van: ☐ IVA-verklaring ☐ EHBO-diploma
☐ Reanimatiediploma

Aan welke tak(ken) van sport wil je gaan deelnemen:

- ☐ **Badminton** recreatie
☐ **CVA** sport en spel recreatie
☐ **Stoelgym** recreatie
☐ **Tafeltennis** wedstrijd / recreatie *
☐ **Zwemmen** recreatie

* Doorhalen wat niet van toepassing

Opzegging van het lidmaatschap kan alleen schriftelijk geschieden tegen het einde van het verenigingsjaar (verenigingsjaar loopt van januari t/m december) met in achtneming van een opzegtermijn van minimaal **4 (vier) weken**.

Bovenstaande gegevens zijn volledig en naar waarheid ingevuld.

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

Dit aanmeldingsformulier ondertekend in envelop sturen naar:
I.S.V. GOUDA & Omstreken, Ledenadministratie
Ridder van Catsweg 358, 2804RS, Gouda