

SPORTEN

is voor iedereen

KONTAKT

43^e jaargang nr. 2, juni 2025

Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten

ISV Gouda & Omstreken



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

Bestuur ISV Gouda & Omstreken:

Voorzitter	Fred van Setten
Secretaris	Stephan Graalman
Algemeen lid	Stella Verschut
Interim Penningmeester	Fred van Setten

Ledenadministratie: Stephan Graalman

Contactpersonen sportsecties:

Badminton	Jozef Mataheru
Tafeltennis	Peter Annotee
Zwemmen	Stephan Graalman
Stoelengym	Stella Verschut
Parkinson boksen	Rinus van Buren Cees van Beek

Instructeurs / trainers:

Badminton	Jozef Mataheru
Parkinson boksen	Rami Hababa
Stoelengym	Stella Verschut
Tafeltennis	Vacant
Zwemmen	Team FysioVisiq

Bestuur Stichting Klubhuis ISV:

Voorzitter	Fred van Setten
Secretaris	Stephan Graalman
Algemeen lid	Stella Verschut
Verhuuradministratie	Stephan Graalman
Accommodatie	
Beheerder en Verhuur	Lex Lakerveld
Adviseur onderhoud	Ad de Kort
Onderhoud	Kees Hoogerbrug

Barcommissie

Lex Lakerveld
Mara van Grieken

Vertrouwenspersoon Gerrie Lammé

E-mail of telefoon:

fred.van.setten@isvgouda.nl
stephan.graalman@isvgouda.nl
stella.verschut@isvgouda.nl
penningmeester@isvgouda.nl

ledenadministratie@isvgouda.nl

badminton@isvgouda.nl

tafeltennis@isvgouda.nl

zwemmen@isvgouda.nl

stella.verschut@isvgouda.nl

parkinsonboksen@isvgouda.nl
parkinsonboksen@isvgouda.nl

badminton@isvgouda.nl
info@isvgouda.nl
stoelengym@isvgouda.nl
tafeltennis@isvgouda.nl
zwemmen@isvgouda.nl

fred.van.setten@isvgouda.nl
stephan.graalman@isvgouda.nl
stella.verschut@isvgouda.nl
stephan.graalman@isvgouda.nl

info@isvgouda.nl
info@isvgouda.nl
info@isvgouda.nl

Telefoon:

info@isvgouda.nl
info@isvgouda.nl

+31 6 22462651 of
gerrie2612@gmail.com

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

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

Ad Jansen

Stephan Graalman

Jantine Kaars

info@isvgouda.nl

stephan.graalman@isvgouda.nl

distributie

Facebookpagina ISVGouda

Stephan Graalman

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
Koos Baan	01-01-2025	Sandra Rutjens	CVA
		Wilma Aantjes	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
Clubavond	woensdag (1x 4 weken)	19:00 – 21:00
Kaarten en sjoelen	vrijdag (1x 14 dagen)	19:30 – 23:00
Parkinson boksen	donderdag	13:00 – 15:45
Stoelengym	maandag	14:30 – 15:30
Tafeltennis	maandag	19:30 – 23:00
Tafeltennis 50+	woensdag	13:00 – 16:00
Tafeltennis	vrijdag (1x 14 dagen)	19:30 – 23:00

In Zwembad "Groenhovenbad", Tobbepad 4, 2803 WH Gouda,

Telefoon: 0182-69 49 69

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



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

Kopij voor het clubblad inzenden naar:

Stephan Graalman: ledenadministratie@isvgouda.nl

De kopij voor het september nummer dient uiterlijk 22 september 2025 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	pag. 6
Verder op weg als ISV	pag. 8
Clubavond	pag. 9
Vrijwilligersdag 2025	pag. 9
Volwassenenfonds	pag. 10
Uitleen hulpmiddelen	pag. 11
Klauterkooi	pag. 12
Vrienden Loterij	pag. 13
Facebook	pag. 13
Wist u datjes	pag. 14
Van de sportsecties	pag. 14
Zwemmen	pag. 14
Tafeltennis	pag. 15
Badminton	pag. 16
CVA Sport en Spel	pag. 16
Parkinson boksen	pag. 17
Stoelengym	pag. 18
Ontspanning	pag. 19
Van de leden voor de leden	pag. 20
Interview OVP	pag. 20
Lichtpuntjes	pag. 21
Recepten	pag. 21
Gehandicapten P	pag. 22
Ledenadministratie	pag. 22
Wij feliciteren	pag. 22
Puzzel 40	pag. 23
Agenda	pag. 23
Wie we zijn en wat we doen	pag. 24
Aanmeldingsformulier	pag. 27

Voorwoord



De zomer in..

Op het moment dat ik dit stukje schrijf is het snikheet. Een echte zomer dus. We staan aan de vooravond van de afsluiting van dit seizoen. Een seizoen waarin we nieuwe uitdagingen zijn aangegaan. Met initiatieven zoals de Klauterkooi. Maar ook de start van Parkinson boksen. Elders in dit nummer lees je hier meer over.

Ook voor het nieuwe seizoen zijn we bezig om nog meer activiteiten aan te bieden voor mensen met een beperking of die gewoon op een andere manier willen bezig zijn met de sport.

Het wordt weer een uitdagend jaar.

Een fijne (vakantie)tijd allen.

Hartelijke groet,

Fred van Setten

Voorzitter

Van de redactie.

Bij het lezen van dit blad hebben we de langste dag alweer achter de rug. Hoe snel gaat het, maar er staat ons nog een lange hopelijk mooie zomer te wachten, waarbij buiten het zwemmen, we tijdens de maanden juli en augustus met een aantal activiteiten door zullen gaan om onze spieren soepel te houden en in conditie te blijven.

Het recreatie tafeltennis gaat via overleg met elkaar zoveel mogelijk door en ook de stoelengym en het Parkinson boksen zal zoveel mogelijk in overleg doorgang vinden.

De vrijwilligersdag was op zaterdag 3 mei. Ook deze keer stond een buffet op het programma en kon er in de sportzaal worden getafeltennist en gebadmintond. Het buffet bestond uit een heerlijke Chinese maaltijd met een ijsje toe. Alles was weer prima verzorgd door Lex, met hulp van Mara die beiden werden bedankt voor deze extra vrijwilligers inzet met een bloemetje.

Op maandag 19 mei, heeft een algemene leden vergadering plaatsgevonden in ons clubhuis. De opkomst was matig. Het verslag vind je in dit blad.

Wat het sporten betreft:

Inmiddels is er een nieuwe activiteit gestart, Parkinson boksen. 22 nieuwe leden zijn op de donderdag in twee groepen actief in de sportzaal onder leiding van trainer Rami Hababa.

Bij de jeugdzwemmers en de volwassenen mochten we een nieuw lid verwelkomen, en binnenkort is er op zaterdag 28 juni diploma/certificaat zwemmen voor de jeugd. Inmiddels zijn de zaterdagen bekend voor zwemseizoen 2025-2026.

We zijn gestopt met de CVA sport en spel activiteit. De leden daarvan zijn overgestapt naar de stoelengym op de maandagmiddag.

De stoelengym begint nu ook een halfuurtje later, maandag om 15:00 uur i.p.v. 14:30 uur.

Bij de tafeltennissers zijn er 14 recreanten actief en spelen er 4 leden in de NTTB voorjaars- en najaarscompetitie, waarvan 2 leden reserve staan om eventueel in te kunnen vallen. Op de maandagavond en woensdagmiddag kan er nog altijd getraind worden.

De badmintonners spelen met 11 leden en met veel plezier op de donderdagavond hun partijtjes met een wisselende bezetting.

Klauterkooi-5 was opnieuw zo goed gevuld met inschrijvingen, dat de ochtend en een stukje van de middag in twee speelmomenten moest worden verdeeld.

Je leest het allemaal in dit blad.

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

De redactie.

Van het bestuur

Verslag ALV

CONCEPT NOTULEN ALGEMENE LEDENVERGADERING VAN 19 mei 2025.

Aanwezig bestuur: voorzitter Fred van Setten, secretaris Stephan Graalman (notulist), algemeen lid, Stella Verschut.

Aanwezig zijn: 14 bezoekers, waarvan 9 leden, 3 ereleden, 1 vrijwilliger en 1 belangstellende. 5 leden hadden zich afgemeld.

=====

1-Ontvangst.

De voorzitter heet om 20.05 iedereen welkom.

2-Opening.

De voorzitter opent de vergadering en gaat gelijk door naar de mededelingen.

3-Mededelingen.

Aan de aanwezigen wordt gevraagd of er nog mededelingen zijn, of dat er nog iets aan de agenda moet worden toegevoegd. Dat is niet het geval, maar vragen kunnen bij de rondvraag nog worden gesteld.

De voorzitter meldt het starten van nieuwe activiteiten zoals het Parkinson boksen wat per 1 juni van start gaat. 12 van de 23 leden zijn al ingeschreven in het ledenbestand en ook de trainer sluit zich aan bij de groep, die voorheen elders trinden maar waar de kosten te hoog werden. Voor aanvullende trainingsmaterialen wordt een sponsor gezocht.

Op een vraag of de tafeltennisgroep niet samengevoegd kan worden met de Parkinson bokkers, antwoordt de voorzitter dat er altijd voor een extra sport á € 25,-- gekozen kan worden.

De derde Klauterkooi heeft plaatsgevonden, wat opnieuw een succes was, het gehele jaar wordt nu 1 x per maand getracht een Klauterkooi activiteit te starten. De Klauterkooi activiteit wordt volledig door sponsors bekostigd. Over een bijdrage door de ouders wordt nagedacht.

Helaas wordt de CVA sport en spel activiteit wegens gebrek aan deelnemers gestopt, De overgebleven leden gaan naar de stoelengym op de maandag middag. De doelgroepen die veelal verblijven in de instellingen zoals bijvoorbeeld de Savelberg of de Ronssehof hebben daar tegenwoordig hun eigen activiteiten.

4-Bestuurswijzigingen.

Er zijn geen bestuurswijzigingen. Belangstellenden voor een bestuurs- of vrijwilligersfunctie kunnen zich altijd melden.

5-Ingekomen stukken.

Er zijn afzeggingen voor de ALV binnen gekomen van, Mariozee Wintermans, Ellen Roodzand, Stefan Gielliet, Janneke Mulder en Lex Lakerveld. Verder zijn er geen stukken binnengekomen.

6-Vaststellen verslag van ALV van 18 november 2024.

Het verslag wordt per pagina doorgelopen en goedgekeurd door de aanwezige leden. Er zijn geen wijzigingen aangebracht. Met dank aan de notulist.

7-Financieel verslag.

- a- Jaarrekening 2024.** De voorzitter, tevens interim penningmeester geeft een uitgebreide toelichting over de financiële situatie van zowel de vereniging als de stichting. De stichting zal steeds meer gebruikt worden voor de exploitatie van de accommodatie. Er is een nieuw energiecontract afgesloten en de verzekeringskosten zijn sterk gestegen, wat een grote invloed heeft op de tekorten. De exploitatie van

het gebouw neemt jaarlijks een groot deel van de kosten met zich mee. Tevens is er onvoldoende buffer voor groot onderhoud.

- b- Bevindingen van de kascommissie.** De kascommissie heeft een prima controle uitgevoerd. De penningmeester leest de brief voor waarin de commissie de leden vraagt het bestuur te dechargeren.

De leden gaan akkoord en de kascommissie bedankt de penningmeester voor zijn goede werk. Ook de oud penningmeester Koos Baan wordt bedankt voor zijn prima werk in 2024 en eerdere jaren.

- c- Verkiezing 2 nieuwe leden voor de kascommissie.** Harry v/d Berg blijft nog een jaar in de commissie en Peter Annotee geeft zich op als 2^e commissie lid. Ruud Bouma wordt bedankt voor zijn werk de afgelopen 2 jaar.

8-Stand van zaken van de vereniging en wat biedt de toekomst.

Onze vereniging heeft te maken met een verouderend ledenbestand en jongeren zijn lastig te vinden. Het bestuur erkent dit en zoekt nieuwe wegen om onze vereniging levendig te houden.

Het voorbeeld van de Klauterkooi is al genoemd, Er wordt ook gekeken naar dansen voor kinderen met een beperking, waarbij al een danslerares is gevonden. Activiteiten om mensen met een beginnende dementie te laten bewegen of sporten en een activiteit voor een uitgebreide valpreventie zijn in voorbereiding. Sportaanbod voor jongeren met een autistische achtergrond, dat in het verleden vanuit Sport. Gouda e.a. is gegeven maar vanwege financiële beperkingen is stopgezet, zal begin volgend jaar i.s.m. Femke de Caluwé en mogelijk andere organisaties, gegeven gaan worden.

De komende tijd wordt gekeken in welke organisatievorm al deze activiteiten het best kunnen plaats vinden. We werken hierin nauw samen met Femke de Caluwé. Femke heeft vroeger als vrijwilligster gewerkt bij het zwemmen en is specialist in fondsenwerving. Ook heeft Femke een groot netwerk opgebouwd dat o.a. voor de Klauterkooi wordt ingezet. De voorzitter legt uit hoe de Klauterkooi is ontstaan in Zwolle en hoe dat zich uitbreidt naar andere plaatsen. Van het Leefstijl akkoord is een donatie ontvangen voor aanschaf van materialen die nodig zijn voor de nieuwe activiteiten. Ook van de Lionsclub is er met een wijnactie € 2000 ontvangen. Dit geldt wordt met name besteed om de Klauterkooi activiteiten de komende maanden financieel mogelijk te maken.

De voorzitter geeft enkele voorbeelden wat er gebeurt als kinderen met- en zonder beperking samen spelen en hoe ze van elkaar leren en daardoor begrip voor elkaar krijgen. En ook hoe de verrassende reacties zijn van de ouders die dat zien gebeuren.

Nog enkele praktische zaken:

- Materialen slijten, evenals onze verwarmingsinstallaties, de gymzaalvloer en gymtoestellen. Vervanging van genoemde zaken kost veel geld. Hoe dit te financieren is een probleem.
- Er zijn contacten en gesprekken geweest met de gemeente Gouda en we hopen binnenkort bericht te krijgen over een eventuele financiële ondersteuning.
- De huurders van onze accommodatie krijgen een verhoging van het uurtarief voorgesteld gelijk aan het prijsindexcijfer.
- Hopelijk kunnen we op korte termijn rekenen op meer vrijwilligers die het bestuur willen ondersteunen.

9-Rondvraag.

Vraag vanuit de zaal- Kan de ALV op een andere dag dan maandag worden gehouden?

Bijvoorbeeld dinsdag of woensdag? **Antwoord-** We kunnen dinsdagavond proberen als test om te kijken of er voldoende leden komen.

Opmerking vanuit de zaal- Er is in het verleden bewust gekozen voor de maandag, omdat er dan in ieder geval de tafeltennissers zijn.

Vraag vanuit de zaal- De sportzaalvloer heeft soms gladde plekken. **Antwoord-** Dit is bekend en er wordt naar een oplossing gezocht. Misschien een ander schoonmaakmiddel voor de boenmachine om de vloer wat stroever te krijgen?

Vraag vanuit de zaal- Enkele netjes voor de tafeltennistafels zijn aan vervanging toe. Mogen deze vervangen worden? **Antwoord-** Deze mogen worden vervangen. Rekening kan (digitaal) naar de penningmeester gestuurd worden.

10- Sluiting

De voorzitter dankt alle aanwezigen en sluit de vergadering om 21:15 uur.

Notulist Stephan Graalman 21-5-2025

Verder op weg als ISV

In deze rubriek houden we je op de hoogte van wat we aan het doen zijn om de vereniging een mooie toekomst te geven.

We zullen het dit keer kort houden. In ons vorige clubblad heb je kunnen lezen met welke initiatieven we bezig zijn en voor welke uitdagingen we nog staan. Dit hebben we ook in de Algemene Ledenvergadering verder toegelicht. Voor het komend seizoen willen we proberen van start te gaan met het dansen voor kinderen met en zonder beperking. Voor dit soort nieuwe initiatieven zijn we ook bezig om via fondswerving de gelden bij elkaar te krijgen om dit mogelijk te maken.

We hebben ook de kans gekregen om met Parkinson boksen aan de slag te gaan.

Wat een uitdaging blijft is het vinden van mensen om in de organisatie of uitvoering aan de slag te gaan en samen met ons als bestuur ervoor te zorgen dat we menskracht voldoende hebben om aan de slag te gaan met de nieuwe activiteiten, en de bestaande activiteiten te continueren.

In een volgend Kontakt hoop ik meer (mooie) dingen te kunnen melden.

Reacties welkom (fred.van.setten@isvgouda.nl)

Fred

Clubavond

De clubavonden zijn nog niet echt gevuld zoals we dat graag willen zien.

De clubavonden worden om de 4 weken gehouden op woensdagavond tussen 19:00 en 21:00 uur en zijn toegankelijk voor leden, vrijwilligers en genodigden (introducees).

Nu in de zomertijd, verwachten we hopelijk meer leden die de clubavonden komen bezoeken, toezeggingen zijn al gedaan daarvoor.

Mocht je dus even eruit willen om je medeclubgenoten te ontmoeten, een praatje te maken, een spelletje te doen, een kopje koffie of thee te nuttigen, kennis te maken met tafeltennis of badminton, je bent welkom.

Met sportieve groet,



Verdere clubavonden op:
Woensdag 9 juli, 6 augustus.

Stephan.

Vrijwilligersdag

Na twee jaar is er op zaterdag 3 mei weer een vrijwilligersdag geweest. Iets minder druk in vergelijking met andere jaren, maar wel met nieuwe gezichten. Al met al was het een heel gezellig samenzijn. Ook de buffetmaaltijd mocht er zijn, deze keer een Chinese maaltijd die de bezoekers zich goed lieten smaken. Een ijsje toe en alles was weer tot in de puntjes verzorgd door Mara en Lex die met een bloemetje werden bedankt voor dit stukje extra vrijwilligers werk.

De redactie





Een overzicht van de vrijwilligersdag.

Volwassenenfonds Sport & Cultuur

Ook dit jaar heeft 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 Gouwenars 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.

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

Klauterkooi: volop in beweging!

Wat gaat de tijd snel—de vijfde editie van de Klauterkooi zit er alweer op! We kijken met veel plezier terug op alle beweegmomenten vol spel, ontdekking en verbinding. En het goede nieuws: voor de editie vóór de zomervakantie zitten we alweer helemaal vol!

Na de zomer gaan we natuurlijk enthousiast verder. We zijn bovendien bezig met een paar leuke uitbreidingen. Zo willen we starten met **familiedans**—een keer per maand samen dansen met jong en oud. Daarnaast zijn we bezig het aanbod voor kinderen verder uit te breiden, zodat er nog meer ruimte is voor beweging, plezier en ontmoeting.

We houden jullie op de hoogte!

Femke.

PS. Meer weten over Klauterkooi? [Gouda | Klauterkooi](#)



Een impressie van de klauterkooi-5 voorbereidingen. De gymzaal en de kantine vol met spelletjes en klimmateriaal, klaar om de jeugd te vermaken.

De redactie



Vrienden Loterij.

Hoe kan ik mijn eigen club of vereniging steunen?

Met uw lot van de VriendenLoterij kunt u ervoor zorgen dat minimaal 40% van uw inleg bij uw eigen club of vereniging terecht komt. [Klik hier](#) en steun uw favoriete club of vereniging! Speelt u al mee met een lot in de VriendenLoterij en wilt u met dat lot uw eigen club of vereniging steunen? Neem dan [contact](#) op met onze Ledenservice. Wij helpen u graag verder!



Clubs, Verenigingen en Stichtingen

Draag je ISV een warm hart toe dan kun je met je lot deze vereniging steunen. Minimaal 40% van elk lot komt ten goede aan de vereniging. Een lot dat een jaar lang meespeelt, levert de vereniging ruim € 85,- op. Bij bijvoorbeeld 50 meespelende loten kan dit oplopen tot een bedrag van € 4.270,- per jaar.

Een directe link naar de 'Vrienden Loterij' vind je 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.

- **W**ist je dat wij nog steeds op zoek zijn naar een penningmeester voor ons ISV-bestuur? Iets voor jou? Meld je dan aan via info@isvgouda.nl voor meer informatie.
- Wist je dat we een officieel erkend leerbedrijf zijn en een aanvraag doen voor niveau 4?
- Dat ook de aanmeldingen voor de Klauterkooi-5 alle verwachtingen overtrof en dat we al vijf keer een uitverkochte spelochtend hebben gehad?
- Dat je als je lid bent, of wilt worden, van de VriendenLoterij, je onze vereniging kunt ondersteunen door ISV als je favoriete club aan te melden bij de VriendenLoterij. 40% van je inleg komt ten goede aan ISV.
- Dat er een algemene leden vergadering van 19 mei geweest is? En je het verslag in dit blad kunt vinden?
- Dat Arie Thijs niet is aangereden op zijn driewiel fiets door een scooterrijder, maar dat alleen zijn ketting er was afgelopen? En nadat hij zijn fiets op zijn kant had gelegd om de ketting te kunnen omleggen, de mensen dachten dat hij een ongeluk had gehad en daardoor veel hulp kreeg aangeboden?



Van de sportsecties.

Zwemmen.

Momenteel zwemmen er 14 kinderen op zaterdagochtend in het eerste uur. Er wordt flink geoefend want op zaterdag 28 juni is er diploma- en certificaatzwemmen voor al onze jeugdzwemmers. Ouders, broertjes, zusjes, oma's en opa's, iedereen is welkom om de verrichtingen van de kinderen bij te wonen en ze aan te moedigen. In het september nummer van KONTAKT komt het verslag te staan.

Na al dat oefenen is er natuurlijk ook tijd voor ontspanning, in het laatste kwartier wordt er in een kring gedanst en gezongen, spelletjes gedaan en gaat ook de bad-diepte nog even naar 2 meter om het duiken voor het diploma A en B te oefenen. De beginners gaan dan via een glijbaantje het water in, opgevangen door de ouders en vrijwilligers wat een hoop plezier geeft.



Het is halfelf, tijd voor de volwassenen. Nadat de bad-diepte op 1,60/1,40 is gezet, Mogen zij het water in en kan er banen worden gezwommen voor de liefhebbers.



Op 12 juli is het de laatste keer zwemmen van dit seizoen. Inmiddels is het nieuwe schema voor seizoen 2025-2026 bekend. Per 1 juni 2026 wordt het binnenbad gesloten voor groot onderhoud wat

begin september gereed moet zijn. We zullen tijdens de vakantieperiodes in seizoen 2025-2026 wat meer gaan zwemmen om de maand juli wanneer het bad dicht is, te compenseren.

Start 6 september 2025

Uitzondering: zaterdag 25 oktober 2025

Uitzondering: zaterdag 27 december 2025

Uitzondering: zaterdag 21 februari 2026

Uitzondering: zaterdag 4 april 2026

Uitzondering: zaterdag 16 mei 2026

Laatste keer zwemmen 31 mei 2026

Een fijne zomer allemaal met groet van,

Het zwemteam, Bas, Jantine, Klári, Michelle, Samantha, Sandra, Stephan en Tineke.

Tafeltennis.

De tafeltennissers, de competitiespelers zijn volop bezig met de voorjaarscompetitie. Vanwege wat hardnekkige blessures met slechts 1 team. De recreanten zijn op de maandagavond en de woensdagmiddag aanwezig om een balletje te slaan.



Op de clubavonden kun je ook kennismaken met het tafeltennisspel. Of kom eens kijken en meedoen op de trainingsdagen.

De redactie.



Badminton



Elke donderdagavond is weer anders en is het een feestje om te zien, te lezen en te horen hoe er getraind wordt.

Saaï is het nooit, daar zorgt onze trainer Jozef wel voor, die met de enthousiaste aanwezige spelers altijd wel iets nieuws weet te bedenken.

Mooi ook de opmerkingen en ingezonden filmpjes en feitjes in de badminton groepsApp.

Helaas hebben we nog te kampen met een paar hardnekkige blessures bij enkele deelnemers en familieleden maar, hopen we ze met de zomer in zicht weer snel in ons midden te hebben.



De redactie.

CVA Sport & spel.

Helaas is de CVA sport en spel activiteit stopgezet.

Ongeveer 35 jaar lang heeft het bestaan, soms met heel veel deelnemers en ook periodes met weinig deelnemers. Wilma en Sandra hebben de groep samen meer dan 24 jaar begeleid. Het is erg moeilijk gebleken om naast Stella die de groep heeft overgenomen een fysiotherapeut als vrijwilliger te vinden. Ook is door de vergrijzing het ledenaantal flink afgenomen. In de instellingen, waar veel mensen van onze doelgroep verblijven, wordt tegenwoordig ook veel aan sport en bewegen gedaan.

Onze drie overgebleven deelnemers zijn naar de maandagmiddag overgestapt waar ze met de stoelengym deelnemers verder gaan met sporten.

De redactie.

**Nieuw:
Parkinson boksen bij ISV-Vereniging voor aangepast sporten
Met elkaar & voor elkaar**



Beste lezers en sportvrienden,

In april zijn de eerste gesprekken gevoerd over het organiseren van boks lessen voor mensen met de ziekte van Parkinson bij de ISV-Vereniging.

Na de inzet en nodige inspanningen van voorzitter Fred van Setten en het ISV-bestuur, zijn wij verheugd mee te kunnen delen dat deze lessen sinds 5 juni 2025 iedere donderdag kunnen plaatsvinden.

Een groep van 25 enthousiaste sporters kende elkaar al van eerdere boks lessen in Gouda, maar moest door ontstane omstandigheden en onzekerheden op zoek naar een andere locatie. Wij zijn blij dat het Parkinson Boksen nu voortgezet kan worden binnen de vereniging voor aangepast sporten ISV, met de juiste voorzieningen en op een locatie die voor de meeste deelnemers perfect aansloot.

Mensen met de ziekte van Parkinson hebben veel baat bij deze vorm van training. De trainingen leggen de nadruk op algehele conditie, spierkracht, balans & coördinatie. Wekelijks op donderdagen om 13 en om 14.15 uur starten 2 groepen. Onder leiding van onze enthousiaste trainer Rami, gecertificeerd trainer Parkinson Boksen Nederland.

De trining begint met een warming-up, waarna verschillende oefeningen volgen. Deze zijn gericht op behendigheid, coördinatie en het uitvoeren van dubbele taken. De training wordt beëindigd met een passende cooling down. Daarna is er nog gelegenheid om gezellig met elkaar een kop koffie te drinken in de mooie kantine.

De trainingen worden afgestemd op de deelnemers met Parkinson. Ieder wordt op zijn/haar niveau voldoende uitgedaagd!

Nieuwkomers zijn van harte welkom. Met name bij de les die om 14.15 uur start, is er nog plek.

Een speciaal woord van dank gaat uit naar allen die het mogelijk maken dat wij deze trainingen hier mogen volgen. Wij kijken enorm uit naar alle trainingen die we bij ISV gaan volgen en zijn dankbaar voor het warme bad waarin we zijn ontvangen!

Namens de nieuwe leden van het Parkinson Boksen van de ISV-Vereniging.
Contactpersonen hiervoor zijn: Rinus van Buren en Cees van Beek.



En na afloop natuurlijk aan de koffie/thee.

Stoelengym.

De stoelengym; Sport en Spel.

Iedere week trek ik makkelijke kleding aan en vul ik een flesje water.

Als het hard waait, rijd ik door de huizenblokken en als de wind 'te doen is' rijd ik natuurlijk over de Bloemendaalseweg. Ondanks dat deze weg steeds drukker wordt, neem ik de tijd om te kijken naar de tuinen, in de bermen en slootjes. Jonge eendjes, meerkoeten en dan de waterkoetjes die over de bladen van de waterplanten rennen. Alles wat zo klein is, is zo kwetsbaar maar ook zo schattig...

Ik kom dus nooit als eerste naar binnen.

Gelukkig is er een deelnemer, die inmiddels mijn assistent is geworden: hij zet de stoelen in een kring en hij weet precies wie op welke stoel wil zitten.

Het is altijd gezellig als ik binnenkom: er wordt gepraat en gelachen.

Zo vertelde een deelnemer dat ze op de Kleiweg aangehouden was omdat fietsen verboden was. Ik denk dat diegene dit nooit meer durft te zeggen.

En ja, we gaan kletsend de gymzaal in.

Alle oefeningen die ik geef is slechts een voorstel. Niet iedereen kan zijn/haar benen niet gebruiken; een ander heeft last van de polsen enz. We bedenken daar wel weer een variant. We beginnen altijd met het opwarmen van de spieren. En als je in beweging komt heeft je lichaam meer zuurstof nodig: er wordt dus veel gezocht en gepuft om het lichaam de nodige zuurstof te geven en de longen te verschonen.

Daarna de krachtoefeningen. Ook bij deze oefeningen is het doorademen heel belangrijk.

We sluiten af met een spel. Bijvoorbeeld een potje badminton met een ballon, of kegelen met rijstzakjes.

En dat wordt serieus genomen! Na de afsluitende ontspanningsoefening is het weer tijd voor koffie of thee.

Je zou misschien denken dat het dan heel stil is; dat iedereen moe is. Maar het omgekeerde is waar: met een koffie/ thee wordt er weer volop gepraat. Foto's laten zien alsof er niet een uur gesport is. En dat is goed! Geen uitputting, maar weer lekker in je vel zitten: daar gaat het om!



Wil je ook kennismaken met stoelengym? Kom dan een proefles volgen, wij zijn elke maandag tussen 15:00 en 16:00 uur te vinden in ons clubhuis aan de Ridder van Catsweg 358. Na afloop kan er wat genuttigd worden in de kantine.

De Redactie

Ontspanning.

KLAVERJASSEN EN SJOELEN

Het seizoen zit er al bijna voor de helft weer op en over de opkomst hebben we niet te klagen.

Jammer genoeg door vervelende omstandigheden wel een paar afvallers.

Nieuwe klaverjassers zijn dan ook van harte welkom.

Er staat wel klaverjassen boven, maar ook sjoelers en schakers weten om de 2 weken het clubhuis te vinden.

Voor de volledigheid de data voor het 2^e halfjaar en zoals jullie zien gaan we tijdens de zomervakanties gewoon door met 19.30 uur als aanvangstijd.

4 en 18 juli

1, 15 en 29 augustus

12 en 26 september

10 en 24 oktober

7, 21 en 28 november

12 december is de slotavond waar als vanouds het seizoen wordt afgesloten met een etentje, een verrassingspakket en de prijsuitreiking.



Eind november moeten we i.v.m. de feestdagen in december éénmalig 2 weken achter elkaar actief zijn.

Menno en Koos Baan.

Van de leden voor de leden.

Even voorstellen: onze nieuwe OVP!

Neen, niet onze nieuwe "Openbaar Vervoer Promotor", maar onze "Onafhankelijke Vertrouwens Persoon", Gerrie Lammé.

Gerrie is 71 jaar geleden geboren in Haarlem, en woont inmiddels alweer 20 jaar in Gouda. Ook heeft ze veel van de wereld gezien. Haar toenmalige echtgenoot kwam met haar in het kader van ontwikkelingshulp, zoals dat toen heette, in Nigeria, de VS en Indonesië. Ze heeft een zoon, schoondochter en een kleindochter. Ze heeft 30 jaar in de zorg gewerkt en kwam daar in aanraking met het begrip "vertrouwenspersoon". Ze deed in dit kader ook cursussen in die tijd. Na haar pensionering is ze als vrijwilligster doorgegaan met deze vertrouwensfunctie. Sinds kort is ze de OVP bij de ISV. Wat deze functie precies inhoudt legt ze zelf uit:

'Een vertrouwenspersoon is er om grensoverschrijdend gedrag bespreekbaar te maken. Grensoverschrijdend in de breedste zin van het woord: dus als er grenzen over gegaan worden met woorden en/of met gedrag. Omdat ik onafhankelijk ben, kan ik zonder oordeel een luisterend oor bieden en ruimte geven voor iemands verhaal en emoties. Ik wil een laagdrempelig aanspreekpunt zijn voor leden, sporters, partners, vrijwilligers en bestuur. Gesprekken zijn vertrouwelijk en er zal alleen na goedkeuring met anderen over de situatie gesproken worden.'

Gerrie is in het kader van haar functie bereikbaar op 06-22 46 26 51 en op mailadres gerrie2612@gmail.com, en om echt herkend, gevonden te worden wordt op haar verzoek hier een foto toegevoegd.

Naast OVP-werk heeft ze nog een paar vrijwilligerswerkjes: ze maakt soep voor mensen met niet-aangeboren-hersenletsel, is actief voor het Zuid Hollands Landschap, helpt bij de jaarlijkse Zotte Zaterdag en bij de Lief&LeedStraat. Ook nog tijd voor hobby's: hardlopen, filmen, handwerken en lezen.

Gerrie, welkom bij de ISV, maar ik hoop/geloof dat je bij ons niet te veel werk hebt!

Ad Jansen



Lichtpuntjes

“Je kunt het heden verwoesten, door je te veel zorgen te maken over de toekomst.”

Deze keer een spreuk van Janneke Mulder.



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.

Deze keer een heerlijke voorjaars maaltijd van de grill.

Ingrediënten Aantal personen 4

250 gram tonijnsteaks
3 eetlepel sojasaus
1 eetlepel zonnebloemolie
0.5 komkommer
150 gram pittige radijsmix
2 eetlepel natuurazijn
4 eetlepel mayonaise
1 theelepel mierikswortel
4 hotdogbroodjes
2 theelepel sesamzaad
30 gram gebakken uitjes
4 flesjes Cornet Oaked blond bier



Aan de slag

- 1- Laat de tonijn ontdooien. Dep droog en meng met de sojasaus en zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en eventueel zout en laat minimaal 30 min. afgedekt marinieren in de koelkast.
- 2- Steek de barbecue aan.
- 3- Schraap de zaadlijsten uit de komkommer, snijd in dunne plakjes en meng met de radijsmix, natuurazijn, peper en eventueel zout. Meng de mayonaise met de mierikswortel en breng op smaak met peper.
- 4- Snijd de hotdogbroodjes open en grill ze met de snijkant naar beneden een ½ min. op de barbecue. Bestrooi de tonijn rondom met de helft van het sesamzaad en grill 3-4 min. tot gaar vanbuiten en nog rauw vanbinnen. Keer halverwege.
- 5- Snijd de tonijn in dunne plakjes van een ½ cm. Besmeer de broodjes met de mierikswortelmayonaise. Verdeel wat ingelegde groenten en tonijn erover. Bestrooi met de rest van het sesamzaad, de gebakken uitjes en serveer met de rest van de ingelegde groenten en de Cornet Gold Blond.

Eet smakelijk

Gehandicapten P

Zoek je een gehandicapten parkeerplaats? Gehandicapten P is, een app die zich speciaal richt 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.



Ledenadministratie.

De ISV-basis contributie voor 2025 is:

Volwassenen	€ 160,00	Toeslag zwemmen	€ 100
Nieuwe Jeugdleden	€ 160,00	Toeslag Parkinson boksen	€ 100
		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 2025 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar! (Voor het zwemmen en Parkinson boksen 100 Euro per jaar)

Wij feliciteren

Juni

1-jun	Ad Jansen
12-jun	Erwin Huisman
13-jun	Ellen Roodzand
14-jun	Michelle Terpstra
14-jun	Daphne van Es
16-jun	Bas van Hell
23-jun	Jan Sybrandi
24-jun	Marcela van den Ham

Augustus

2-aug	Dineke van Daalen
5-aug	Yvon Lakerveld
6-aug	Marcel Jacobs
7-aug	Annelies Kraayeveld
10-aug	Hans Rijn
10-aug	Francisca Faverey-Tiebosch
21-aug	Mariozee Wintermans
27-aug	Ineke Wieser

Juli

2-jul	Sjaak van Diggele
7-jul	Tom Uitterhaegen
8-jul	Jan Boegheim
17-jul	Jaap Brokking
20-jul	Ad de Kort
23-jul	Jan Heijsteeg
25-jul	Marcel van der Maas
29-jul	Esther van Eijk

September

2-sep	Mariëtte Smeets
2-sep	Ton van Rossum
6-sep	Joop Maissan
17-sep	Swinda Brahim-Angela
18-sep	Marinus van Buren
25-sep	André Melkert
30-sep	Henk Annotee H

Van harte gefeliciteerd!

Puzzel 40

grif	↓	ooievaar	↓	huid	↓	comfort	↓	zojuist
stimuleren		verboden		aangezien				
↓		↓		↓				↓
etiket	→					persoonlijk voornaam- woord	→	
soort hars						delfplaats		
↓					gehucht	↓		
					stek	→		
merk bij dieren	→				↓			dieren- verblijf
een zekere								
↓			dochter van cadmus	→			blad groente	↓
			hakbijl				↓	
onhandig		getuig- schrift	→					
		achter						
↓		↓			toespijs	→		
vluchtige stof	→			transactie	→			

Agenda

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? Neem contact op en kom eens kijken.

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 kun je 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.

Parkinson boksen



Recent onderzoek heeft nieuwe inzichten opgeleverd over de effectiviteit van boksen als therapie voor Parkinson. Studies tonen aan dat patiënten die deelnemen aan een boksprogramma significante verbeteringen ervaren in zowel motorische als niet-motorische symptomen van Parkinson. Dit omvat verbeteringen in balans, loopvaardigheid en algemene mobiliteit, maar ook een positieve impact op stemming en slaapkwaliteit.

De wetenschap achter deze verbeteringen is deels te vinden in de manier waarop boksen de hersenen activeert. Het vereist constante aanpassing en snelle reacties, wat neuroplasticiteit bevordert – het vermogen van de hersenen om zich aan te passen en nieuwe verbindingen te vormen. Deze neuroplasticiteit kan helpen de degeneratie van dopamine producerende cellen, een kenmerk van Parkinson, te vertragen.

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 natuurlijk 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 en Scootmobielym



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. Ieder kind heeft een eigen begeleider (bijvoorbeeld een ouder). 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.



Meer mogelijk

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 Facebookpagina: <https://www.facebook.com/ISVGouda>.

Post en bezoekadres/clubhuis: Ridder van Catsweg 358, 2804RS Gouda, T. 0182-537726 (doorschakeling)



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)

Ik ben in bezit van:

- ☐ IVA-verklaring ☐ EHBO-diploma
☐ Reanimatiediploma

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

- ☐ **Badminton** recreatie
☐ **Parkinson boksen** recreatie
☐ **Stoelengym** 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 digitaal of in envelop sturen
naar:

I.S.V. GOUDA & Omstreken, Ledenadministratie
Ridder van Catsweg 358, 2804RS, Gouda, info@isvgouda.nl