

SPORTEN

is voor iedereen

KONTAKT

44^e jaargang nr. 2, juni 2026

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	Jacqueline de Rooij
Tafeltennis	Peter Annotee
Zwemmen	Stephan Graalman
Stoelengym	Stella Verschut Irene Goos
Parkinson boksen	Rinus van Buren Cees van Beek Mariëtte Smeets

Instructeurs / trainers:

Badminton	Jacqueline de Rooij
Parkinson boksen	Rami Hababa
Stoelengym	Stella Verschut Irene Goos
Tafeltennis	Vacant
Zwemmen	Sandra de Klerk Leonie van der Gun

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:

voorzitter@isvgouda.nl
secretaris@isvgouda.nl
stella.verschut@isvgouda.nl
penningmeester@isvgouda.nl

ledenadministratie@isvgouda.nl

badminton@isvgouda.nl

tafeltennis@isvgouda.nl

zwemmen@isvgouda.nl

stoelengym@isvgouda.nl

parkinsonboksen@isvgouda.nl
parkinsonboksen@isvgouda.nl
parkinsonboksen@isvgouda.nl

parkinsonboksen@isvgouda.nl

stoelengym@isvgouda.nl

tafeltennis@isvgouda.nl

zwemmen@isvgouda.nl

voorzitter@isvgouda.nl

secretaris@isvgouda.nl

stella.verschut@isvgouda.nl

stephan.graalman@isvgouda.nl

beheer@isvgouda.nl

info@isvgouda.nl

info@isvgouda.nl

Telefoon:

beheer@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

Stephan Graalman

stephan.graalman@isvgouda.nl

Jantine Kaars

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
Kaarten en sjoelen	vrijdag	(1x 14 dagen)	19:30 - 23:00
Parkinson boksen	donderdag		13:00 - 15:45 14:15 – 15:15
Stoelengym	maandag		15:00 - 16:00
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 septembernummer dient uiterlijk 20 september 2026 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
ALV	pag. 6
Takenlijst secretaris	pag. 8
Verder op weg als ISV	pag. 9
Senior games	pag. 10
Volwassenenfonds	pag. 11
Uitleen hulpmiddelen	pag. 11
Klauterkooi	pag. 12
Vrienden Loterij	pag. 13
Wist u datjes	pag. 13
Buitenspeel-training	pag. 14
Sportspullenbank	pag. 14
Van de sportsecties	pag. 15
Zwemmen	pag. 15
Tafeltennis	pag. 18
Badminton	pag. 20
Parkinson boksen	pag. 21
Stoelengym	pag. 22
Ontspanning	pag. 23
Van de leden voor de leden	pag. 24
Stella en de bijen 4	pag. 24
Lichtpuntjes	pag. 24
Gehandicapten P	pag. 25
Ledenadministratie	pag. 25
Wij feliciteren	pag. 25
Puzzel 43	pag. 26
Agenda	pag. 26
Wie we zijn en wat we doen	pag. 27
Aanmeldingsformulier	pag. 30

Voorwoord



Opnieuw de zomer in...

Toevallig las ik mijn openingswoorden van een jaar geleden. Toeval bestaat niet 😊. Ik schreef toen 'Op het moment dat ik dit stukje schrijf is het snikheet. Een echte zomer dus.' De titel was 'De zomer in...'. En nu zit ik weer achter mijn computer, terwijl het buiten bijna 30 graden is. Ik zou het stukje van een jaar geleden gewoon kunnen kopiëren. Ontwikkelingen die toen zijn begonnen hebben dit seizoen geleid tot nieuwe initiatieven en geven mij het gevoel dat we goed op weg zijn om onze vereniging op de kaart te zetten. We verwelkomen elke maand een of meerdere nieuwe leden. Ook hebben we een aantal vrijwilligers verwelkomd. Bijvoorbeeld bij het zwemmen en de stoelengym. We hebben eigenlijk het hele jaar door stagiaires gehad die het fijn vinden om bij ons ervaring op te doen en die ons ook daadwerkelijk ondersteunen bij de activiteiten of ontwikkelingen binnen de vereniging. En misschien wel het belangrijkste: met elkaar zorgen we ervoor dat we, ieder vanuit zijn mogelijkheden, kunnen blijven sporten. Natuurlijk zijn er de nodige uitdagingen voor het komend seizoen. Daar lees je in dit nummer ook wat over. Maar ook al is het warm, we houden het hoofd wel koel en gaan er weer een mooi en uitdagend jaar van maken.

Een fijne (vakantie)tijd allen.

Hartelijke groet,

Fred van Setten

Van de redactie.

Het eerste halfjaar is bijna voorbij. Een half jaar vol van ontwikkelingen zowel op het gebied van onze sportactiviteiten alsook het beheer en onderhoud van onze accommodatie.

Nieuwe activiteiten zijn in ontwikkeling via de in maart opgerichte stichting WIJS. De Klauterkooi, nog altijd een groot succes, heeft zijn 16^e uitvoering gehad en nog andere activiteiten zullen binnenkort volgen in onze accommodatie.

Onze jeugdzwemmers hebben op 23 mei diploma, certificaat en voor een medaille gezwommen. Verderop in het blad lees je hoe dit gegaan is en wie welk diploma heeft behaald. De laatste keer zwemmen van dit seizoen was op 30 mei en traditiegetrouw mochten ook de broertjes en zusjes meezwemmen. Het zwemschema voor seizoen 2026-2027 is inmiddels bekend en vind je terug in het stukje over het zwemmen.

De badmintonners hebben binnenkort hun eindeseizoen etentje en gaan dan nog door tot 9 juli en starten weer in september met het nieuwe seizoen.

Het stoelengym groepje wordt langzamerhand een groep en de samenwerking tussen de docenten Stella en Irene loopt gesmeerd. De leukste spellen worden er verzonnen, gespeeld en na de inspanningen wordt er ontspannen koffiegedronken en nagepraat in het clubhuis.

Bij de tafeltennissers zijn er twee rolstoelers recent lid geworden en van één van de nieuwe leden lees je een kennismakingsstukje in dit blad.

30 april was er nog de Senorgames/bijzondere mobiliteitsdag, die goed werd bezocht en waar bijzondere ontmoetingen plaatsvonden.

Tevens heeft op 18 mei de eerste ALV van dit jaar plaatsgevonden waarvan je het verslag verderop kunt lezen. Een lijst met werkzaamheden en taken van de huidige secretaris is toegevoegd. Door het wegvallen van voormalige ISV-bestuurders is de takenlijst in de loop van de tijd behoorlijk gegroeid en om te voorkomen dat in het ergste geval, mocht onze secretaris onverhoopt wegvallen, we met een probleem zitten, is het echt noodzakelijk om taken te verdelen. Ook omdat de secretaris heeft aangegeven, aan het eind van zijn 80^{ste} levensjaar het rustiger aan te willen doen.

Wat betreft technische onderhoudszaken kun je e.e.a. lezen in de rubriek "Verder op weg als ISV".

Je leest het allemaal in dit blad.

De redactie dankt alle inzenders van kopij en wenst jullie een mooie zomer en fijne vakantie voor als je op pad gaat. Wij hopen elkaar weer te ontmoeten in september.

De redactie.

Van het bestuur

ALV verslag

Op maandag 18 mei was er een Algemene Leden Vergadering (ALV) in ons clubhuis. Lees hieronder het verslag.

CONCEPT NOTULEN ALGEMENE LEDENVERGADERING VAN MAANDAG 18 mei 2026.

Aanwezig bestuur: voorzitter Fred van Setten, secretaris Stephan Graalman (notulist, algemeen lid, Stella Verschut. (Ad de Kort, Technisch onderhoud accommodatie)

Aanwezig zijn: 17 bezoekers, waarvan 15 leden, 1 erelid, 1 vrijwilliger.

6 leden hadden zich afgemeld.

=====
=====

1-Ontvangst.

De voorzitter heet alle bezoekers welkom.

2-Opening.

De voorzitter opent de vergadering om 20:05 uur en gaat gelijk door naar de mededelingen.

3-Mededelingen.

Er zijn geen mededelingen buiten de afmeldingen voor de ALV.

De secretaris noemt de namen op van de leden die zich officieel hebben afgemeld.

4-Bestuurswijzigingen.

Er zijn geen bestuurswijzigingen. De voorzitter spreekt zijn teleurstelling uit, dat ondanks herhaalde oproepen er nog steeds geen penningmeester en andere vrijwilligers zich hebben gemeld. Er wordt nogmaals een oproep gedaan aan de aanwezigen om zich in te zetten en om zich heen te kijken naar geschikte kandidaten.

Stephan, als secretaris, heeft aangegeven dat hij volgend jaar (dan bereikt hij de leeftijd van 80 jaar) zijn werkzaamheden wil beëindigen. Mocht hij onverhoopt wegvallen, dan heeft de vereniging een serieus probleem. Er wordt een aantal taken genoemd die de secretaris uitvoert en een volledige takenlijst zal in het clubblad van juni worden vermeld. Er zal nog dit jaar serieus gekeken moeten worden hoe deze taken kunnen worden overgenomen.

5-Ingekomen stukken.

Er zijn er geen stukken binnengekomen anders dan de al genoemde afzeggingen voor deze vergadering.

6-Vaststellen verslag van ALV van 19 november 2025.

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.

-Jaarrekening 2025.

De voorzitter en tevens interim penningmeester geeft een overzicht van de begroting van 2025 en geeft aan dat de inkomsten twee keer zo hoog zijn geworden als begroot. Dankzij de komst van ongeveer 23 Parkinson boksers en de samenwerking met Femke de Caluwé en de stichting WIJS, waarbij voor de Klauterkooi veel donaties zijn ontvangen, zijn de verliezen lager dan aanvankelijk begroot.

-Bevindingen van de kascommissie

De kascommissie leest de resultaten voor van de controle van de financiële administratie van 2025. Deze keer ging dat voor het eerst volledig digitaal. De kascommissie adviseert positief

inzake de jaarrekening. De leden gaan akkoord en dechargeren het bestuur. De kascommissie wordt bedankt voor hun inzet.

8-Verkiezingen van twee nieuwe leden van de kascommissie.

Harry van de Berg en Peter Annotee hebben zich opnieuw beschikbaar gesteld als kascommissie leden na het controleren van de boekhouding. De vergadering gaat hiermee akkoord.

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

De voorzitter geeft een overzicht van zijn toekomstvisie en ziet dit jaar 2026 als een kantelpunt.

Men weet ons gebouw steeds beter te vinden en hij geeft daarbij een voorbeeld van het evenement dat hedenochtend plaats vond: "De landelijke aftrap in Gouda van de doortrapdagen 2026". Daarbij konden veel mensen uit de sport- en bewegingswereld kennis maken met onze locatie en de mogelijkheden die we bieden. Inmiddels heeft dit geresulteerd in nieuwe contacten waarbij we zelfs een verhuurafspraken konden maken.

Het is belangrijk om te laten zien wat wij te bieden hebben als vereniging. Ook het ledenaantal neemt langzamerhand toe.

Momenteel lopen er 5 stagiaires rond. 3 Stagiaires van de hogeschool Den Haag die sport en management studeren en ons helpen met o.a. een beleidsplan, sterkte- en zwakteanalyse, website vertaalslag en andere opdrachten. Eén mbo-stagiaire (Yuri) die sport en recreatie doet en actief is bij de zwemmers, Parkinsonboksers en de badmintongroep. Als laatste een leerling van de Driestar die helpt bij de Klauterkooi. Verder mogen we Irene Goos onze recente vrijwilligster niet vergeten die samen met Stella de stoelengymgroep onder hun hoede nemen.

Stichting WIJS die inmiddels is opgericht en zorgt voor meer activiteiten en bezetting van ons gebouw, waarbij binnenkort leerlingen van de Mytylschool hopelijk een deel van de middag bij ons komen recreëren.

ISV wil verder verduurzamen. Inmiddels hebben we o.a. zonnepanelen, overal ledverlichting, intelligente thermostaten en stopcontacten.

Maar onze sportzaal stamt uit 1986, dus ook een deel van de verwarmingsinstallatie. Het plan is om nog dit jaar de CV verwarming te vervangen door verwarming met infrarood panelen. De subsidie daarvoor is nagenoeg rond en voor het resterende bedrag wordt een speciale lening afgesloten. Naar verwachting zal dit ook in jaarlijkse energiekosten schelen, dankzij onze zonnepanelen en de veel lagere gaskosten.

Vraag Peter: Vraag over de lening, €20.000 wordt er geleend. Daarnaast verwachten we dat de gemeente € 20.000 vanuit een subsidiepot gaat verstrekken. Daarmee is de investering gedekt.

De leden stemmen hiermee in.

10-proces herziening statuten.

De huidige statuten voldoen niet meer aan de tegenwoordige eisen. Ook het huishoudelijk reglement vraagt om aanpassingen. Komende maanden wordt hieraan gewerkt en ook zal aan de leden worden gevraagd hieraan mee te werken.

Vraag Mariëtte: Handig om dit in kleine groepen te bespreken? Dit idee zal worden meegenomen.

11-Veiligheidsbeleid.

Een gedragscode zal worden opgesteld. Hoe gaan we hiermee om? Een verklaring omtrent gedrag (VOG) zal worden gevraagd van de vrijwilligers. De vrijwilligersovereenkomsten worden aangepast. Vakkundige trainers en coaches zijn nodig. Hiervoor zijn mensen (vrijwilligers) nodig, dus meld je aan.

Vraag Lex: Wie betaalt de VOG? **Antwoord:** Er is een rijksregeling voor bepaalde doelgroepen die het mogelijk maakt om een VOG gratis aan te vragen. Deze gratis regeling geldt ook voor ISV.

Opmerking Peter: Verzoekt om te bepalen welke definitie ISV hanteert voor vrijwilliger en pas daarna mensen persoonlijk te benaderen.

12-Rondvraag.

Vraag vanuit de zaal: Kan de ALV op een andere dag dan maandag worden gehouden? Bijvoorbeeld dinsdag of woensdag? **Antwoord:** We kunnen donderdagavond proberen om te kijken of er voldoende leden komen. De badmintonleden zijn dan actief. Er wordt verder over nagedacht.

Opmerking vanuit de zaal: Verwondert dat er weinig leden zijn op de ALV. **Antwoord:** Ja, helaas is het nooit anders geweest.

Opmerking vanuit de zaal- De bokspalen bevallen erg goed en de boksers zijn er erg blij mee.

10- Sluiting

De voorzitter dankt alle aanwezigen, biedt een drankje aan, van de bar en sluit de vergadering om 21:15 uur.

Notulist Stephan Graalman 19-5-2026 versie-1

Takenlijst Secretaris ISV

Hieronder staat een takenlijst die wordt uitgevoerd door de huidige secretaris. Zoals al aangegeven in de ALV is het noodzakelijk dat nog dit jaar een herverdeling van taken gaat plaatsvinden. Het bestuur doet hierbij dan ook een uitdrukkelijke oproep aan de leden om te kijken of je een of meer taken die hieronder genoemd zijn wil oppakken. Natuurlijk kun je ook aan kennissen of familieleden vragen of ze hiervoor belangstelling hebben. Je kunt voor vragen of een reactie een mail sturen aan secretaris@isvgouda.nl.

Vereniging:

Ledenadministratie:

- Nieuwe leden inschrijven en muteren. (Via ISV-Admin)
- Factureren nieuwe leden. (Via ISV-Admin)
- Jaarlijks contributie facturatie leden. (Via ISV-Admin)
- Contacten met leden onderhouden via e-mail, WhatsApp, telefoon.
- Contacten met Volwassenenfonds en Rotterdampas voor de jeugd.

Coördinatie zwemmen:

- Contacten met aanvragers (nieuwe)leden.
- Overleg met zwemleiding wat betreft nieuwe jeugdzwemmers.
- Contacten met zwembad i.v.m. defecte materialen, zoals liften en badrolstoelen .
- Wachtljsten zwemmen bijwerken.
- Presentielijst bijhouden via lijst uit (via ISV-Admin)
- Jaarlijks huurovereenkomst afsluiten met het zwembad in overleg met leiding zwemmen en vrijwilligers.

Bestuurder, bijwonen van de bestuursvergaderingen om de 6 weken (gecombineerd met vergadering Vereniging).

Notuleren van de vergaderingen.

ALV voorbereiden 2 keer per jaar en notuleren.

Uitgave clubblad Kontakt 4x per jaar.

Bijhouden ISV website

Bijhouden ISV Facebook

Contacten onderhouden met SPORT.GOUDA.

Beheer ISV-Admin. (Leden administratie)

Beheer Sumup App (Pinapparaat)

Stichting:

Verhuuradministratie:

Contract huurders, jaarlijks (mei/juni) huurovereenkomsten afsluiten en factureren.
(Via Stichting-Admin)

Gibbon (Taichi) per kwartaal factuur opmaken aan de hand van de viewlijsten van ons toegangscontrole systeem.

Externe huurders, op verzoek van de accommodatie beheerder, de externe huurders een factuur sturen. Dit zijn momenteel: INIS thuiszorg, Gibbon, Atvani. (Via Stichting-Admin)

Tweejaarlijks of meer (afhankelijk van de afspraken) factuur sturen aan de contract huurders.

Reclameborden in de sportzaal 1x per jaar factureren. (Via Stichting-Admin)

Binnenkomende aanvragen voor verhuur beoordelen en doorsturen naar beheerder accommodatie.

Bestuurder, bijwonen van de bestuursvergaderingen om de 6 weken (gecombineerd met vergadering Vereniging).

Beheer Stichting-admin App (verhuuradministratie)

Notuleren van de vergaderingen.

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.

Dit keer zullen we het kort houden. Want ten opzichte van hetgeen in de maart editie van ons clubblad geschreven is, valt er niet zoveel nieuws te melden. Soms is dat ook goed, want het uitvoering geven aan nieuwe activiteiten of ontwikkelingen heeft ook zijn doorlooptijd.

Inmiddels zijn de Haagse stagiaires goed op weg en helpen ons met een plan voor de toekomst. Ook (zie daarvoor de notulen van de Algemene Ledenvergadering) zijn we bezig om een gedragscode op te stellen waarin we als vereniging met elkaar afspreken hoe we met elkaar en onze omgeving omgaan. We volgen hierbij de landelijke richtlijnen zoals die door NOC*NSF verwoord zijn. We vertalen deze naar onze eigen vereniging. In het 3^e kwartaal moet deze gereed zijn en zullen we die aan de leden voorleggen.

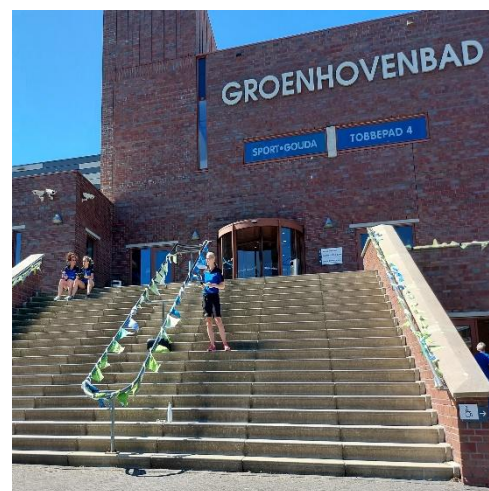
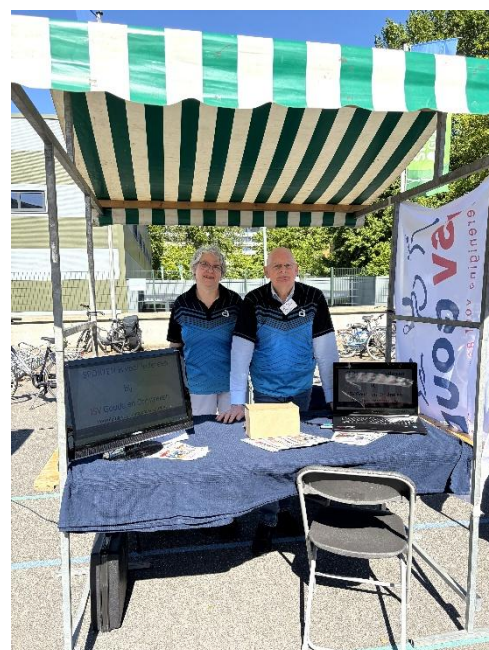
Als bestuur houden we ons ook bezig met de verdere verduurzaming van onze locatie. We hebben de afgelopen jaren al het nodige gedaan, maar we hebben de ambitie om binnen een aantal jaren van het gas af te komen voor de verwarming en warmwatervoorziening. Daarbij is de verwarming van de sportzaal het meest urgent omdat deze sterk verouderd is. Zoals het er nu naar uitziet krijgen we de financiering rond om de verwarming te vervangen. Dit betekent waarschijnlijk, als de netwerk energieleverancier Stedin akkoord geeft op onze aanvraag om de stoppenkast te verzwaren, dat we vanaf komend winterseizoen via infrarood panelen de sportzaal gaan verwarmen. Een ontwikkeling waar een aantal sportzalen in Nederland ons al is voorgegaan. Ook hier zullen we binnenkort meer over vertellen.

Tot zover even. En...Eh, ...het is eigenlijk toch niet zo'n kort stukje geworden 😊. Wordt vervolgd!

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

Fred

Seniorgames



Op donderdag 30 april tussen 14:00 en 20:00 uur, werd er onder een stralende zon de Seniorsgames en bijzondere mobiliteit dag gehouden. Op een groot deel van de grote parkeerplaats en op het voorplein van het zwembad waren kraampjes neergezet waar vele instellingen die zich met sporten en vrijetijd bezighouden hun plaats vonden. En natuurlijk stonden wij Stella, Irene, Jantine, Fred en Stephan er ook met een informatiekraampje. In het zwembad en in de naastgelegen Dick van Dijk sporthal waren er demonstraties. Stella en Irene hebben drie keer een demonstratie stoelengym gegeven. Deze werden redelijk goed bezocht. Verder was er een scootmobiel en rollator parkoers uitgezet waar de gebruikers hun ervaringen konden toetsen. Ook in het zwembad vonden demonstraties plaats waaronder aquajogging. Rond 18:00 werden er broodmaaltijden uitgereikt en was er drinken beschikbaar. Om 19:00 uur werd het heel rustig en begon menig standhouder zijn spullen in te pakken. Ook wij besloten op te ruimen nadat er al een poosje geen bezoekers meer langskwamen. We kijken terug op een waardevolle dag waarbij flink werd gelobbyd en interessante contacten werden gelegd.

De redactie.

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 € 275,- 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 € 275,- 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.

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 Gouda

Klauterkooi Gouda groeit verder!

Op 7 juni organiseerden we alweer de **16e editie van Klauterkooi Gouda**. Wat ooit begon als een initiatief om kinderen met een extra ondersteuningsbehoefte op een veilige en plezierige manier te laten bewegen, is uitgegroeid tot een activiteit waar veel kinderen en gezinnen elke maand naar uitkijken.

Achter de schermen zijn we inmiddels ook bezig met de voorbereiding van een **Klauterkooi-editie (word een andere naam) voor jongeren van 12 jaar en ouder**, die naar verwachting in oktober zal plaatsvinden.

Daarnaast zijn we volop bezig met de verdere ontwikkeling van **Stichting WIJS (Wij Ik Jij Samen)**.

We onderzoeken welke activiteiten we naast Klauterkooi kunnen aanbieden voor kinderen en jongeren en zijn daarom altijd geïnteresseerd in ideeën, samenwerkingsmogelijkheden en ervaringen uit de praktijk.

Ook komen we graag in contact met enthousiaste vrijwilligers, trainers, begeleiders of vakdocenten die het leuk vinden om activiteiten te verzorgen voor kinderen en jongeren.

Heb je een idee, wil je meedenken of ken je iemand die bij onze doelgroep past? Neem dan gerust contact met ons op!

Met vriendelijke groet,

Stichting WIJS – Wij Ik Jij Samen

Femke de Caluwé



Vrienden Loterij.

Hoe kan ik mijn eigen club of vereniging steunen?

Met uw lot van de Vrienden Loterij 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 Vrienden Loterij 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, of rechtstreeks www.vriendenloterij.nl/goede-doelen.

Dus steun ons!

Wist je datjes.

- Wist je dat het maar niet lukt om een penningmeester voor ons ISV-bestuur te vinden? Iets voor jou? Meld je dan aan via info@isvgouda.nl voor meer informatie.
- Wist je dat we een officieel erkend leerbedrijf zijn?
- Dat je als je lid bent, of wilt worden, van de Vrienden Loterij, je onze vereniging kunt ondersteunen door ISV als je favoriete club aan te melden bij de Vrienden Loterij. 40% van je inleg komt ten goede aan ISV.
- Dat we een zadelkruk hebben voor achter de bar? En dat onze verwachtingen voor meer barvrijwilligers hiermee enorm is gestegen?
- Op donderdag 30 april in de Dick van Dijk hal, in het zwembad en buiten op het voorplein de Seniorsgames zijn geweest, en dat ISV er ook stond met een stand en drie demonstraties Stoelengym heeft gegeven?
- Dat onze baskets in de sportzaal dankzij een gift zijn gereviseerd en deze dus weer gebruikt kunnen worden?



Buitenspeel-training voor mensen met Parkinson (en hun naasten) 🌿

Speciaal voor mensen met Parkinson en hun naasten organiseert NatuurlijkSportief Zevenhuizen een bijzondere buitenspeel activiteit in de natuur.

Wil je naar buiten en lekker bewegen, maar dan nét even anders? Ga mee het Goudse Hout in en laat je verrassen door wat je onderweg tegenkomt.

We dagen je op een speelse manier uit, ieder op zijn of haar eigen niveau. Samen plezier maken, bewegen en genieten van de buitenlucht staan centraal.

Onder begeleiding van buitenspeelbaas **Roel Langhout** (Buitengewoon Bewegingsexpert en fysiotherapeut) ontdek je hoe fijn en waardevol bewegen in de natuur kan zijn.

Goed nieuws: ook alle volgende trainingen voor de **rest van het jaar** zijn inmiddels gepland.

6 juli 9.30-10.30, Speeleiland Junglebos, Triangel, Waddinxveen

7 september 9.30-10.30, Goudse Hout, Parkeerplaats Kale Jonkerpad, Gouda

5 oktober 9.30-10.30, Groenhovenpark, Parkeerplaats Groenheuvel Gouda

9 november 9.30-10.30, Speeleiland Junglebos, Triangel, Waddinxveen

7 december 9.30-10.30, Goudse Hout, Parkeerplaats Kale Jonkerpad, Gouda

Heb je vragen over de activiteit of wil je in contact komen met Roel, dan kun je hem bellen of appen via 06-30166949. Aanmelden mag, maar is niet verplicht.



We zien je graag buiten! 🌿

Sportspullenbank geopend.

De Sportspullenbank geeft gebruikte sportspullen een 2e leven, zodat iedereen in Gouda die wil sporten, mee kan doen.

Zo maken we sporten voor iedereen mogelijk! 🍌

Heb jij nog goede sportspullen over? 🏈🏀

Lever ze in bij E25 of bij 1 van de inzamelbakken bij Sporthal De Zebra, Sportcentrum De Mammoet, het Groenhovenbad of Fame Fitness.

Wil je meer weten over de Sportspullenbank? Bekijk de website van **SPORT.GOUDA** 👉

<https://obi41.nl/2p9bc64b>



Van de sportsecties.

Zwemmen.



Op 23 mei was het zover, na maanden van oefenen en puntjes op de i zetten, werd er voor een diploma, certificaat en medaille gezwommen door onze jeugdzwemmers.

Op de bankjes zaten de ouders, opa's en oma's, broertjes en zusjes, die onze kanjers kwamen aanmoedigen. Van tevoren waren er al vroeg door onze vrijwilligers overal slingers met vlaggetjes opgehangen en was het een feestelijk gezicht toen de kandidaten binnen kwamen.

De kinderen gingen naar hun eigen vak, waar zij, onder toezicht van een official van de Nederlandse zwembond, hun oefeningen deden waarop ze al zo lang hadden getraind. In het laatste en diepste vak, daar waren de kinderen, die voor hun A, B of aanvulling voor het C diploma gingen zwemmen. Twee weken van tevoren was er nog een keer proef diploma gezwommen, zodat de kinderen precies wisten wat ze moesten doen en de begeleiders zeker wisten dat de kinderen het konden. Helaas was Ineke Wieser, voormalig zweminstructrice die de vrijwilligers regelmatig assisteerde met nuttige tips en instructies aan de kinderen gaf, verhinderd vanwege gezondheidsredenen. Wij hopen dat ze weer gauw opknapt en ons opnieuw kan assisteren.

Toen de jongste zwemmers klaar waren met hun oefeningen werd het bad op 2 meter diepte gezet en konden de oudste kinderen aan de laatste oefeningen beginnen, duiken en watertrappen. Al gauw was iedereen klaar en konden de diploma's worden uitgereikt.





De Diploma's

Aiden	Zwem bekwaam 1
Bram	Zwemprestatie 2
David	Zwemprestatie 3
Elisa	Zwemdiploma B
Faya	Zwemdiploma A
Henrike	Zwemdiploma B
Jonah	Op weg naar A
Julia	Zwemstarter 2
Lorijn	Zwemprestatie 3
Omar	Zwemprestatie 1
Ramzi	Op weg naar A
Tess	Zwemdiploma B



Van harte gefeliciteerd meiden en jongens en op naar een volgend diploma.



Ook de wat oudere jeugd stond dit jaar in het zonnetje, want veel werd er afgelopen seizoen met de jeugd getraind onder leiding van Loek Balvers. Juist, de vader van Coen die ook geholpen heeft bij de A en B diplomazwemmers. Keerpunten werden geoefend koprollen om een tube heen, onder matten door gezwommen en er overheen geklauterd. Eveline, Coen, Harm-Jan, Bilal en Daniël, gefeliciteerd met jullie "Zwem bekwaam 1" certificaat. Een mooie aanvulling op jullie andere al behaalde diploma's.

30 mei werd er voor het laats gezwommen dit seizoen. Traditioneel mochten ook de broertjes, zusjes neefjes en nichtjes meezwemmen. De jeugd vermaakte zich prima en trouwens ook de vaders getuige de foto's.





Inmiddels zijn de zwem zaterdagen van seizoen 2026-2027 bekend:

Start 5 september 2026.

Uitzonderingen: (noteer deze in je agenda) 24 oktober, 26 december, 2 januari, 20 februari, 27 maart en 1 mei.

De laatste keer zwemmen we op 17 juli 2027.

In totaal zwemmen we dit seizoen 40 keer.

Met sportieve groet en een mooie zomervakantie,

Van het zwemteam, Bas, Jantine, Leonie, Loek, Michelle, Sandra, Stephan en Tineke.

Tafeltennis.



Vanavond, 15 juni, hebben wij ons zomertoernooi gespeeld. Aan het slot bleek Mizher de winnaar 🏆 na een finale tegen Ruud Bouma.

Jaap den Daas kwam ons aanmoedigen. Uiteraard ging iedereen met een cadeau naar huis.

Peter Annotee





Het rolstoeltafeltennis is terug bij de ISV ...

Sinds November is Gouda een rolstoel-tafeltennissers rijker: Marten Hammann. Marten (50) vertelt:

Ik heb in mijn jeugd fanatiek getafeltennist bij WIK in Kockengen en heb ook even bij de Vriendenschaar in Gouda gespeeld. Zo'n tien jaar geleden ging mijn gezondheid snel achteruit en werd staand tafeltennissen te zwaar. Toen ik in een rolstoel terecht kwam, besloot ik weer te beginnen; sinds eind vorig jaar speel ik bij ISV Gouda. Ondanks de beperkingen van een rolstoel gaat het tafeltennissen me nog steeds aardig af. Ik won mijn eerste paratafelnistoernooi in Zoetermeer in de 4e klasse en doe binnenkort mee met het Nederlands Kampioenschap paratafeltennis.

Ik speel elke woensdagmiddag bij ISV, maar train ook in Rotterdam waar zo'n 20 paratafelnissers trainen. Het is heel mooi om te zien dat de beperkingen daar op de achtergrond verdwijnen en er op hoog niveau gespeeld én lol gemaakt wordt. Het zou leuk zijn als er in Gouda ook meer para/rolstoel-tafeltennissers komen, dan kunnen we oefenen op rolstoel specifieke technieken en misschien zelfs gezamenlijk ISV Gouda representeren op paratafelnistoernooien. Kom een keer langs als dit je wat lijkt!

Naast rolstoeltafeltennis maak ik de binnenstad onveilig door mijn rolstoel te gebruiken alsof ik aan het skateboarden ben en waarbij ik zoveel mogelijk stoepen en trappen op en af sjees en wheelies maak.

Marten Hammann.



Badminton



Op 4 juni was er een gezellig badmintontoernooi. Jacqueline die het toernooi organiseerde, had gezorgd voor mooie prijzen en ook voor de inwendige mens was gezorgd. Na de warming-up werden partijen gespeeld van telkens vijf minuten. De standen werden genoteerd en zo kon er op het eind worden berekend wie de uiteindelijke winnaar was geworden. Mitchel de Rooij ging er uiteindelijk met de hoogste score en dus de eerste prijs vandoor.



Voor alle zes de deelnemers waren er prijzen en ook voor de geblesseerde Marcela, die wel gelukkig weer kon komen kijken naar het toernooi, was er een prijs. Al met al was het een zeer geslaagde avond.



Warming-up

9 juli is de laatste training van dit seizoen, maar op 2 juli wordt er nog met elkaar gegeten. Mocht je willen aansluiten op de donderdagavond? Wij spelen onder leiding van Jacqueline de Rooij van 19:00 tot 21:00 uur en de eerste twee kennismakingslessen zijn gratis.

De redactie.



Parkinson Boksen

Hans van Geluk is wekelijks te vinden bij ISV, Parkinson boksen. Hij heeft onlangs een boek uitgegeven 'En wat is uw beroep?'. Een boek vol korte verhalen uit zijn leven als rijinstructeur én alles wat het leven hem daarna bracht.

Het is een boek over opnieuw beginnen, over ups-and-downs, over inleveren en ontvangen, over een lach en een traan.

Hans schrijft over rijles geven, bijzondere ontmoetingen met leerlingen, rijangst, Feyenoord, de handel, de ziekte van Parkinson, pesticiden... en telkens weer dat ene: ergens iets positiefs uit weten te halen.

Zijn boodschap is helder en warm:

Het leven is te kort om je echt druk te maken — dus leef, zing en lach.

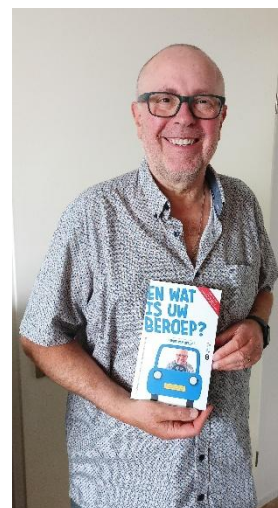
Een eerlijk, lichtvoetig en tegelijk diep menselijk boek dat raakt én glimlachen oproept.

Het boek is te koop bij de Readshop in Bloemendaal en de Primera in het centrum, bestellen kan ook bij uitgeverij Abessijn.

Mocht je ook interesse hebben in het Parkinson boksen?

Elke donderdag van 13:00 tot 14:00 uur en van 14:15 tot 15:15 zijn wij te vinden in onze ISV sportzaal aan de Ridder van Catsweg 358.

De redactie



Stoelengym.



De stoelengymgroep breidt steeds meer uit, dus Henk moet steeds meer stoelen klaarzetten in de sportzaal, wat hij trouwens graag doet hoor. Na ongeveer een halfuur zittend op een stoel, best zware oefeningen te hebben gedaan, onder de bezielende leiding van Stella, waarbij er gezocht en gekreund wordt, kunnen we even uitblazen met wat rustiger oefeningen. Daarna wordt er een spel gedaan. Deze keer had Irene gekozen voor badminton.





Met een zes tegen zes dubbelspel vlogen de shuttles ons om de oren waarbij deze zowel boven als onder het net doorvlogen. Gelukkig werd het spel met een gelijkspel afgesloten, zodat we vredig ons naar de koffietafel konden begeven.

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.

DE KLAVERJASSERS

Op Vrijdag 26 juni is er nog een kaartavond. Hoe de tweede helft van het jaar eruit gaat zien is nog niet bekend. Jullie worden geïnformeerd via de e-mail door Koos of Menno Baan. Houdt ook de agenda op onze website in de gaten.

De redactie.



Van de leden voor de leden.

Stella en de bijen (deel 4)

Toen we terugkwamen, van een hele regenachtige vakantie in februari wilden we natuurlijk weten hoe het met de bijen ging. Ik moest er wel een paar dagen op wachten omdat het weer zo guur en nat was. In de bijenkast is het altijd 35 graden.

Als ik dan de kast open zou doen, zou de temperatuur opeens naar beneden gaan wat slecht/ dodelijk is voor het broed (jonge bijtjes die in hun celletje liggen) met de kou gaan bijen wapperen met hun vleugels zodat de temperatuur constant blijft.



Met de eerste droge en "warme" februari dag was het heel vreemd dat er helemaal geen enkele bij te zien was. Bijen komen dan naar buiten komen om hun ontlasting te lozen. Het was gewoon stil! Na een paar dagen kon ik gaan kijken. Ik wist echt niet wat ik zag: de hele kast was leeg! Er lagen 2 dode bijtjes in de kast en dat was het. Ik heb contact gezocht met andere imkers die vertelden dat dit wel vaker voorkomt: Ze noemen het 'de verdwijnsziekte'. Niemand weet wat de Verdwijnsziekte is; ook de imker waar ik mijn bijen heb gehaald. Ook zij was zomaar een volk verloren. Na een paar maanden hebben zijn we naar een imker geweest waar mijn imker-overbuurman veel vertrouwen in heeft; hij haalde altijd op dat adres zijn bijen. Eerst naar het bijenhuis in Wageningen gegaan om een kleine kast te halen die geschikt is om bijen te transporteren. We werden vriendelijk geholpen en gingen we op pad naar Lemmer, waar de bijen woonden. De man die me hielp liet mij de koningin zien: zij heeft een merkje op de haar lijfje. Toen we de ramen gewisseld hadden, deed ik mijn pak uit. Een ontsnapte bij ging zijn gram halen en heeft op mijn kaak geprikt. Terecht!. Met heel veel zorg werd de kast afgeplakt. Hij vroeg of ik nog een 'placemat' had: die had ik niet... Het bleek dat ik een onderdeel miste waardoor het lastig was om de kast goed dicht af te sluiten. En dat hebben we gemerkt. Na 5 minuten autorijden zagen we een bijtje; na vijf minuten kwam bij 2. We hebben de auto aan de kant gezet en wat gerommeld met een deken. Toen we 10 minuten later zagen we er nog een; en nog een ... uiteindelijk waren er 5 bijen in de auto; dus weer van de weg uit. Het was een beetje schrikbeeld: zo zouden we nog 170 km moeten rijden en er kwamen steeds meer bijen uit. Uiteindelijk zijn we goed en wel thuis aangekomen. Het is weer fijn in de tuin: de bijen hebben de tuin verkend en al snel hebben ze de route naar het Heempad gevonden. Het gonst weer in de tuin; als je dicht bij hun huis staat, ruik je de zoete inhoud van de kast. We hebben nu weer een levendige, zoemende tuin.

Stella.

Lichtpuntjes

*Als je zonder veel gepraat
anderen helpt met woord en daad,
als je in je levenstijd
warmte om je heen verspreidt,
als je iemand die soms treurt
hebt getroost en opgebeurd,
als je hielp waar je maar kon
aan wat licht en aan wat zon,
als je anderen vriendschap geeft
dan heb je niet voor niets geleefd.*



Vader Cats. (Van Janneke)

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 2026 is:

Volwassenen	€ 170,00	Toeslag zwemmen	€ 105
Nieuwe Jeugdleden	€ 170,00	Toeslag Parkinson boksen	€ 105
		NTTB contributie	€ 87,50 *
		Extra sport	€ 30

*De helft van dit bedrag is voor rekening van ISV.

! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2026 nog een tweede sport kunt doen voor maar 30 Euro per jaar! (Voor het zwemmen en Parkinson boksen 105 Euro per jaar)

Wij feliciteren

Juni

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

Augustus

5-aug Yvon Lakerveld
6-aug Danny Bunschoten
6-aug Marcel Jacobs
7-aug Annelies Kraayeveld
10-aug Francisca Faverey-Tiebosch
20-aug Hennie van Veen-den Haag
27-aug Ineke Wieser

September

Juli

2-jul Sjaak van Diggele
7-jul Tom Uitterhaegen
8-jul Jan Boegheim
15-jul Theo Franssen
20-jul Ad de Kort
23-jul Jan Heijsteeg
25-jul Marcel van der Maas
28-jul Kees van Dijk
29-jul Esther van Eijk
31-jul Omar Sayed
31-jul Yuri Huisman

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

Van harte gefeliciteerd!



Puzzel 44

Vorzetsel	↓	Edelsteen	↓	Politieke partij	↓	Voordeel	↓	Muziekstijl
Afvoersloot		leder				Onstoffelijk		
↙		↓		Sierlijk vat	→	↓		↓
				Broer van Kain				
Islamitisch kledingstuk	Deel van vrachtwagen	→		↓				
	Zo gunstig mogelijk							
↙	↓				Bevel	→		
					Troefkaart			
Deel van het oor		Luchtig verblijf	→		↓		Een ogenblik	Ruimtevaart-instituut
		Meisjesnaam						
↙		↓	Bedrevenheid verwerven	→			↓	↓
			Fout					
Oude vochtmaat	→		↓	Vulkanisch gesteente	→			
Diversen								
↙					Verlaagde toon	→		
Verbinding	→			Italiaanse vulkaan	→			

Agenda

Wanneer starten we weer in het nieuwe seizoen?

Parkinson boksen donderdag 20 augustus
 Zwemmen zaterdag 5 september
 Badminton donderdag 27 augustus
 Tafeltennis maandag 24 augustus

De senior tafeltennissers gaan in overleg zoveel mogelijk door op de woensdagmiddag. Ook de stoelengym gaat zoveel mogelijk door in overleg met de dames Stella en Irene. 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 boks programma 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

I.S.V Gouda & Omstreken

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

Bovenstaande gegevens zijn volledig en naar waarheid ingevuld.

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

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