

## Wie zijn wij?

Vereniging voor  
aangepast sporten  
ISV Gouda en  
Omstreken richt

zich op mensen met  
een lichamelijke of  
licht verstandelijke  
beperking die bij ons

aangepast kunnen sporten. Wij zijn een enthousiaste  
vereniging waarin naast sporters ook veel vrijwilligers een  
bijdrage leveren.



## Wat bieden wij?

Wij zijn niet alleen een vereniging die een aantal sporten  
aanbiedt, maar we geven ook de mogelijkheid om anderen  
in een fijne omgeving te ontmoeten. Mensen die net als jij  
graag actief willen zijn vanuit hun mogelijkheden.

Wij hebben een mooie sportzaal in Gouda met  
aangebouwd  
een



kantine/multifunctionele zaal.

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

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

## Onze geschiedenis

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

Al die jaren hebben mensen ons weten te vinden om op  
hun niveau te kunnen sporten. In 1992 hebben we van  
de gemeente de huidige sportzaal aan de Ridder van  
Catsweg in Gouda kunnen overnemen. Ook in 1992 is  
daar een grote kantine met bar bijgebouwd. Daarmee  
werd het mogelijk om

kleine  
evenementen  
of  
bijeenkomsten  
te faciliteren. De  
afgelopen jaren  
hebben we de  
nodige hulpmiddelen kunnen aankopen waardoor we de  
sporters goed kunnen ondersteunen.



## Wat kunt u bij ISV zoal doen?

### Badminton



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

### CVA-groep



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

Wij kunnen ook binnen andere diagnosegroepen, zoals  
bijvoorbeeld MS, een gedeeltelijke dwarslaesie, of

aangeboren neurologische aandoening, van betekenis  
zijn.

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

## Ontspanning



Ook als een sport niet tot je mogelijkheden behoort, of je  
wilt er nog iets bij doen, dan heeft ISV het nodige voor je  
te bieden. In ons clubhuis is het gezellig. Er is altijd wel  
iemand aanwezig voor een praatje, een kaartje leggen of  
om samen tv te kijken. Om de veertien dagen is er een  
klaverjas- sjoelavond. We staan 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  
seniorengroep actief op de woensdagochtenden.



## Stoelengym



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

## Scotmobielgym



Blijf in conditie vanuit je scootmobiel! We bieden onder deskundige begeleiding sport- en bewegingsactiviteiten aan in groepsverband. Speciaal afgestemd op jou en je mogelijkheden.

## Zwemmen



Op zaterdagochtend zwemmen we in het Groenhovenbad. Eerst een uur voor de kinderen, daarna een uur voor de volwassenen. Er is deskundige begeleiding en er zijn vrijwilligers die meehelpen. Bij de kinderen is er voor ieder kind een ouder of begeleider. Het behalen van een zwemdiploma of -certificaat is mogelijk. Het laatste kwartier is er vrij zwemmen en spelen. In het tweede uur zwemmen de volwassenen. Er zijn twee liften. De zwemmer kan, indien hier behoefte aan is, met de badrolstoel en lift in en uit het water komen.



## Overige

Wij staan altijd open voor overige sporten die binnen onze sportaccommodatie kunnen worden gespeeld. Denk aan zitvolleybal, basketbal enz. Mocht je dit willen dan denken we graag mee.

## Verhuur accommodatie

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

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

## Nieuwsgierig geworden?

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

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



# SPORTEN

## Is voor iedereen



Vereniging voor aangepast sporten