



sportvereniging arnhem en omstreken

december 2024



Alle sporten op een rij

Zwemmen

Zwembad De Grote Koppel

Olympus 29
6832 EL Arnhem

maandagavond

18.00 uur tot 19.00 uur zwemles diploma A, B
19.00 uur tot 19.45 uur zwemles diploma C
19.00 uur tot 19.45 uur wedstrijd trainingen en banen zwemmen

19.45 tot 20.30 uur recreatief zwemmen voor verstandelijk gehandicapten

Contact: Ed van den Engel 06-51467289
zwemmen.isva@gmail.com

20.30 uur tot 21.15 uur zwemmen voor alle leeftijden

Contact: Jopie Furtjes 06-51030376
jopie2011@gmail.com

Zwemmen

Zwembad Groot Klimmendaal

Heijenoordseweg 5
6813 GG Arnhem

Woensdagavond 18.00 - 19.00 alle leeftijden

Contact: Joke Bosman 06-51563567

Zwemmen

Zwembad Het Biljoenbad

Gruttostraat 3
6883 CN Velp

Dinsdagavond 18.00 - 19.00 alle leeftijden

Bewegen en zwemmen

Contact: Chris Craanen 06-52359415

Donderdagavond 19.00 - 20.00 alle leeftijden

Contact: Ed van den Engel 06-51467289

Duiken

Zwembad De Grote Koppel

Olympus 29
6832 EL Arnhem

Maandagavond 20.30 - 21.15 vanaf 16 jaar

Contact: Didi Borkus 026-3334666
didi@arknoach.nl

Tafeltennis

Sporthal Bethaniënstraat

Bethaniënstraat 250
6826 TJ Arnhem

Woensdagavond 20.00 - 22.00 alle leeftijden

Contact: Joost van 't Oever 06-22697879
joostvantoever@gmail.com

Boccia

Sporthal Bethaniënstraat

Bethaniënstraat 250
6826 TJ Arnhem

woensdagavond 19.00 uur tot 20.00 uur alle leeftijden

Contact: Hatice Onemli 06-13534592

Recreatiesport

Sporthal Bethaniënstraat

Bethaniënstraat 250
6826 TJ Arnhem

Woensdagavond 19.00 uur tot 20.00 uur alle leeftijden

Contact: Anja Velderman-Witte 026-3233230
Tonanja.velderman@gmail.com

Dank u wel sponsor



Nieuwe leden

Theo Cornielje
Claudia Broekhuijzen
Natascha Ernste Drielsma
Gelina Grad
Lucas Eijkelkamp
Carla van Leeuwen
Ben Hentzepeter
Demi Burgers
Maaïke van den Engel

Van de voorzitter

Beste leden,

De koude en donkere dagen zijn weer aangebroken, dus het lijkt mij een goed moment om onder het genot van een warm drankje het nieuwe clubblad te lezen.

We hebben op 23 november 2024 een zwemtoernooi georganiseerd en wat was dat een groot succes! Verderop in het clubblad kunnen jullie daar meer over lezen.

Natuurlijk zitten wij niet stil, want op de achtergrond wordt met veel enthousiasme gewerkt aan de organisatie van het tafeltennistoernooi in 2025. Meer informatie daarover volgt nog.

Met de komst van Sinterklaas in ons land en de kerstdagen in zicht, naderen we het einde van dit jaar. Ik hoop dan ook dat jullie deze dagen met jullie dierbaren kunnen vieren en nog mooie laatste herinneringen kunnen maken voor dit jaar waar jullie met een warm gevoel aan kunnen terugdenken.

Ik wens jullie alvast hele fijne feestdagen toe en voor nu heel veel plezier met het lezen van het clubblad!

Mehtap Öcek

- 2, 3 Alle sporten op een rij / Van de voorzitter
- 4 Van de redactie / Mijn woensdag, Eenvoudige oplossing
- 5 Zwemtoernooi
- 6/7 Uitslagen zwemtoernooi
- 8 Interview met Karlijn
- 9 VR Bril / EHBO cursus
- 10 Interview met Raoul / Vakantieverhaal Frank
- 11 Bestuur / Contributie / Tafeltennistoernooi
- 12 Goede wensen

COLOFON

REDACTIE:

Geerten van Beek, Jopie Furtjes, Ed van den Engel, Peter van Ham

REDACTIE ADRES:

P. van Ham,
Veerweg 4,
6862 VW Oosterbeek.

Het volgende nummer komt half april uit.

Kopij daarvoor moet voor 1 april binnen zijn.

Iedereen die wel een emailadres heeft zonder dat te hebben doorgegeven aan de administratie wordt, in verband met alle berichtgeving van maatregelen, dringend verzocht dit door te geven aan: isva.voorzitter@gmail.com

Wilt U het magazine digitaal ontvangen? Dat scheelt ons veel druk en verzendkosten.

Stuur dan een E-mail naar: redactie.isva@gmail.com



Van de redactie

Nu het zwemtoernooi achter de rug is en we DE WISSELBEKER gewonnen hebben kunnen we weer verder naar de orde van de dag. Het is december, we gaan gezellig kerstfeest vieren en genieten van een paar dagen rust. De laatste sportdag van het jaar is 19 december en op maandag 6 januari beginnen we weer in het nieuwe jaar. We hopen dat jullie tijd genoeg vinden om de leuke artikelen en mooie foto's te bekijken. We wensen jullie vast een gezond en sportief 2025.



Mijn Woensdag

Ik ga elke woensdag naar de sport om te helpen om alles klaar te zetten voor de mensen. Ik moet dan de kettingen van de stoelen afhalen. En dan kunnen we alles klaarzetten. Dan ga ik de dozen in de gymzaal laten zakken met de sleutel, dit doe ik voor alle twee de kanten.

Ik vind het altijd leuk om te doen en Anja te helpen. Ik ga er op de woensdagavond ook altijd



wat eerder heen. Om 18.00 uur ben ik daar. Als Anja nog bezig is krijg ik de sleutel en kan ik vast beginnen met alles klaar te zetten en de mensen binnen te laten. Als Anja er niet is dan doet Joost altijd spelletjes met ons. Joost is ook een aardige

man.

Na de spelletjes ga ik altijd weer naar huis met de bus.

Dit jaar ben ik voor het eerst mee naar de Eeuwijkse plassen en naar Gouda, de kaasmarkt. Het was daar erg druk in de stad, maar wel erg gezellig.

Dit is de eerste keer dat ik een stukje schrijf voor het clubblad. Ik vind het leuk, maar ook een beetje moeilijk

Groetjes Gerritjan Wijers

Eenvoudige oplossing

Het viel op dat een van de kinderen van zwemles prima kan zwemmen, maar moeite heeft met het duiken en vervolgens door het gat te zwemmen. Nu vertelde moeder op een gegeven moment dat haar zoon een oogprobleem heeft en mogelijk slecht kan zien onder water. Daarop is een duikscherm gekocht met een opvallende rode kleur. Die is goed te zien onder water. En ja, nu kan hij prima door het gat zwemmen. (Ed)



Zwemtoernooi ISVA 2024

Na veel werk verzet te hebben rondom de organisatie, was het op 23 november 2024 dan eindelijk zover: het zwemtoernooi van de ISVA!

Voor mij was het de eerste keer dat ik het zwemtoernooi heb bijgewoond en ik had er dan ook heel veel zin in. We hadden een mooie opkomst en de eerste deelnemers waren al vroeg aanwezig. Als dat geen enthousiasme is dan weet ik het ook niet.

Nadat alle deelnemers hadden ingezwommen kon het toernooi, onder aanmoediging van fa-



milie en/of vrienden vanaf de tribune, beginnen. Vanaf 13:00 uur zijn er heel wat baantjes gezwommen en het was ontzettend leuk om te zien hoe fanatiek alle deelnemers waren. Het plezier was van ieders gezicht af te lezen, zowel bij de deelnemers als bij de vrijwilligers.

Ook buiten het zwembad waren veel vrijwilligers vol enthousiasme aan het werk om het zwemtoernooi tot een groot succes te maken. Zo is onder meer gezorgd voor een lekkere lunch voor alle vrijwilligers.

Tijdens het uitreiken van de medailles waren alleen maar enorme glimlachen en stralende gezichten te zien bij de deelnemers en dat was een genot om naar te kijken.

Tegen het eind van het zwemtoernooi was het de bedoeling om nog een estafette te zwemmen, maar één van de zwemverenigingen die



deelnamen had een idee om een creatieve wending te geven aan de estafette. We kennen allemaal wel die lange, gekleurde drijf stokken voor in het zwembad. Nou, die dingen werden

omgetoverd tot een drijfstoel en de bedoeling was om iemand in die stoel te laten zitten en dat diegene door drie andere zwemmers naar de overkant gezwommen werd. Voorwaarde was wel dat de persoon in de stoel er niet uit mocht vallen. Geweldig idee!

Om het zwemtoernooi af te sluiten was er een speciale gast uitgenodigd en misschien raad je al wie dat was: Sinterklaas! Er werden pepernoten uitgedeeld, liedjes gezongen en veel foto's gemaakt.

Samen met zijn pieten heeft Sinterklaas de bekens uitgereikt en toen zat het zwemtoernooi erop voor dit jaar.

Ik wil alle zwemmers van harte feliciteren met hun deelname aan het toernooi en alle vrijwilligers ontzettend bedanken voor hun inzet!



Jullie aanwezigheid is wat het zwemtoernooi tot een groot succes heeft gemaakt. Mehtap



Uitslag per deelnemer
I.S.V.A. groep 2

I.S.V.A. zwemtoernooi

23-11-2024
min sec plaats

Andrea Klis	v	25 m schoolslag	36 t/m 50 jr. dames	0 39,53	5
Andrea Klis	v	25 m rugslag	41 t/m 50 jr. dames	0 39,25	5
Andrea Klis	v	25 m vrije slag	41 t/m 50 jr. dames	0 29,48	3
Anne Freriks	v	25 m schoolslag	30 t/m 35 jr. gemengd	0 34,14	1
Anne Freriks	v	25 m rugslag	31 t/m 40 jr. gemengd	0 33,50	2
Anne Freriks	v	25 m vrije slag	31 t/m 40 jr. dames	0 30,09	1
Boukje van den Broek	v	25 m schoolslag	36 t/m 50 jr. dames	1 31,44	7
Boukje van den Broek	v	25 m rugslag	41 t/m 50 jr. dames	2 27,44	6
Boukje van den Broek	v	25 m vrije slag	41 t/m 50 jr. dames	1 34,50	7
John Siemerink	m	25 m schoolslag	ouder dan 50 jr. heren	0 31,59	3
John Siemerink	m	25 m rugslag	ouder dan 50 jr. heren	0 34,79	3
John Siemerink	m	25 m vrije slag	ouder dan 50 jr. heren	0 26,12	2
Karin van Steenhoven	v	25 m schoolslag	ouder dan 50 jr. dames	0 45,44	2
Karin van Steenhoven	v	25 m rugslag	ouder dan 50 jr. dames	0 59,25	2
Karin van Steenhoven	v	25 m vrije slag	ouder dan 50 jr. dames	0 45,47	2
Moniek Meermans	v	50 m schoolslag	ouder dan 35 jr. gemengd	3 37,88	7
Moniek Meermans	v	50 m rugslag	50 m rugslag gemengd	1 16,43	5
Moniek Meermans	v	50 m vrije slag	ouder dan 35 jr. gemengd	1 21,94	7
Annemiek Limpens	v	25 m schoolslag	ouder dan 50 jr. dames	0 47,26	3
Annemiek Limpens	v	25 m rugslag	ouder dan 50 jr. dames	1 5,02	3
Annemiek Limpens	v	25 m vrije slag	ouder dan 50 jr. dames	1 15,66	3

Onze tijdwaarnemers



ISVA zwemploeg



De wisselbeker



Uitslag per deelnemer
I.S.V.A. groep 1

I.S.V.A. zwemtoernooi

23-11-2024
min sec plaats

Rina Cijnssen	v	25 m schoolslag	ouder dan 50 jr. dames	0 35,71	1
Rina Cijnssen	v	25 m rugslag	ouder dan 50 jr. dames	0 32,66	1
Rina Cijnssen	v	25 m vrije slag	ouder dan 50 jr. dames	0 30,71	1
Arno Huibers	m	50 m schoolslag	ouder dan 35 jr. gemengd	1 8,16	4
Arno Huibers	m	50 m rugslag	50 m rugslag gemengd	1 7,18	4
Arno Huibers	m	50 m vrije slag	ouder dan 35 jr. gemengd	0 59,34	6
Jack van Diepen	m	25 m schoolslag	ouder dan 50 jr. heren	0 33,75	4
Jack van Diepen	m	25 m rugslag	ouder dan 50 jr. heren	0 41,54	5
Jack van Diepen	m	25 m vrije slag	ouder dan 50 jr. heren	0 32,97	4
Janne Ebbers	v	25 m schoolslag	36 t/m 50 jr. dames	0 31,56	2
Janne Ebbers	v	25 m rugslag	41 t/m 50 jr. dames	0 37,00	3
Janne Ebbers	v	25 m vrije slag	41 t/m 50 jr. dames	0 37,06	5
Joey Hartjes	m	25 m schoolslag	jonger dan 30 jr.	0 23,94	2
Joey Hartjes	m	25 m rugslag	21 t/m 30 jr. heren	0 23,25	2
Joey Hartjes	m	25 m vrije slag	21 t/m 30 jr. gemengd	0 18,80	1
Linda van IJzendoorn	v	25 m schoolslag	36 t/m 50 jr. dames	0 30,03	1
Linda van IJzendoorn	v	25 m rugslag	41 t/m 50 jr. dames	0 30,05	1
Linda van IJzendoorn	v	25 m vrije slag	41 t/m 50 jr. dames	0 24,50	1
Martijn Driessen	m	25 m schoolslag	ouder dan 50 jr. heren	0 37,09	5
Martijn Driessen	m	25 m rugslag	ouder dan 50 jr. heren	0 40,78	4
Martijn Driessen	m	25 m vrije slag	ouder dan 50 jr. heren	0 37,02	6
Matthijs Derks	m	50 m schoolslag	ouder dan 35 jr. gemengd	0 54,75	2
Matthijs Derks	m	50 m rugslag	50 m rugslag gemengd	0 52,94	3
Matthijs Derks	m	50 m vrije slag	ouder dan 35 jr. gemengd	0 41,21	1
Maurice van de Kaa	m	25 m schoolslag	jonger dan 30 jr.	0 21,84	1
Maurice van de Kaa	m	25 m rugslag	21 t/m 30 jr. heren	0 20,50	1
Maurice van de Kaa	m	25 m vrije slag	21 t/m 30 jr. gemengd	0 20,31	2
Tim Kools	m	50 m schoolslag	jonger dan 35 jr.	0 43,81	2
Tim Kools	m	50 m rugslag	50 m rugslag gemengd	0 47,50	1
Tim Kools	m	50 m vrije slag	jonger dan 35 jr.	0 35,44	1

Een blije Rina



Stoeltjes race



Stel je eens voor...

Hoe heet je? Hoe oud ben je?

Ik heet Karlijn van Beek en ben nu 32 jaar.

Op 22 december word ik 33.

Waar woon je?

Ik woon nu, voor de helft van de week, in Velp bij mijn ouders. De andere helft woon ik bij mijn vriend, Rian, in Heteren.

Aan welke sport doe je? Heb je ook andere sport gedaan?

Ik doe aan Zwemmen, bij de ISVA, aan hockey bij Upward, aan wandelen (o.a. de 4daagse) en aan klimmen. Vroeger op de basisschool deed ik aan turnen en op de middelbare school heb ik een tijd aan schermen gedaan. Ik ben graag in beweging. Dat geeft me rust.

Waarom is sporten bij de ISVA zo leuk?

Bij de ISVA zwemmen is leuk omdat iedereen op zijn of haar eigen niveau kan zwemmen. Ook omdat het een hechte groep is, iedereen met zijn of haar beperking geaccepteerd wordt en iedereen met plezier zwemt. Met mijn beperking zwemmen ging bij een gewone zwemclub niet zo fijn.

Daarom kwam ik indertijd bij de ISVA. In 2002 was dat nog in het zwembad IJsselvliet.

Welke sport doen of deden je ouders?

Mijn moeder deed in haar jeugd aan korfbal en wandelen, ze liep 12 keer de vierdaagse.

Mijn vader zat vroeger bij voetbal en op de middelbare school ook op zwemmen en op schaken.

Welk werk doe je? Vind je dat leuk werk?

Ik ben docent biologie voor HAVO en VWO op de Waerdenborch in Holten. Dat is een grote middelbare school.

Meestal is dat wel leuk werk, om over mijn vak te vertellen en om leerlingen te begeleiden in een kwetsbare periode van hun leven. Soms zijn er periodes met veel vergaderingen en gesprekken, waardoor er weinig tijd is om de lessen goed voor te bereiden. Dat is natuurlijk minder leuk.

Heb je hobby's? Welke?

Naast zwemmen, wandelen en klimmen, vind ik het ook leuk om op nummers te schilderen (paint by numbers) en taart te bakken als ik tijd heb. Lekker op de bank zitten en tv of films te kijken doe ik ook graag.-

Wie is je beste vriend of vriendin?

Mijn vriend heet Rian en mijn beste vriendin is Judith.

Waarom ben je vrijwilliger bij de ISVA? Heb je zelf nog een opmerking?

Ik ben vrijwilliger bij de ISVA omdat ik zwemmen zelf heel leuk vind en omdat ik het leuk vind om anderen te motiveren beter te zwemmen. Ook is het fijn om te zien dat anderen daar plezier in hebben en om tijd te nemen voor het aanhoren van hun verhalen.

Aan wie wil je deze vragen doorgeven?

Aan Raoul Raap.

Redactie: Karlijn wordt op haar wenken bediend. Het interview met Raoul staat op pagina 10.



VR bril

Vele lezers zullen zich afvragen wat een VR bril is in combinatie met de ISVA.

Welnu dit is een bril waarbij het lijkt alsof je in een andere wereld bent.

Door een aquariumfilm te zien in de bril lijkt het alsof jezelf in dat aquarium zwemt.

We hebben deze bril op 18 november in het zwembad uitgeprobeerd en dat was een groot succes!

De duikgroep heeft even in tropisch water kunnen kijken. De



wedstrijdzwemmers hebben een hele baan gezwommen onder begeleiding,

De banenzwemmers kwamen helemaal tot rust door alleen maar te kijken en te zweven in het water.

We hebben deze bril uitgeprobeerd en

er kwamen toch wel wat opmerkingen naar boven. Hopelijk kunnen de makers hier iets mee. Peter van Ham



Herhaling Reanimatie/EHBO

Op 9 november in de Koppel was er een herhalingsdag.

Via het bestuur krijgen alle vrijwilligers de gelegenheid om een herhaling EHBO/reanimatie te doen.

Dit jaar heb ik hier aan deel genomen met een zeer positief resultaat.



Hoe fijn is het niet als iemand dit duidelijk kan uitleggen.

We hebben bij elkaar wat verbanden leggen geoefend en ook op de poppen de reanimatie gedaan incl. de AED met nieuwe tips die er zijn. Ook was het vooral toegespitst op onze doelgroep zowel het zwembad als de gymzaal.

Een zeer leerzame ochtend en we waren met een enthousiast clubje.

Nogmaals dank aan onze cursusleidster, een echte aanrader voor een volgende keer.



Didi Borkus



Interview: Raoul Paap, vrijwilliger

Raoul is 28 jaar en woont sinds zes maanden in Arnhem. Hij is erg blij met zijn eigen plek. Hij is een sportief type en heeft de nodige sporten gedaan: (zaal)voetbal, paardrijden, boogschieten en tafeltennis. Zijn broers en zus zijn ook actief in de sport. Zijn oudste broer heeft kortgeleden de marathon van Rotterdam gelopen.

Als hobby's heeft hij lezen, Raoul heeft een fotografisch geheugen en kan zich alle 400 boeken



die hij gelezen heeft nog herinneren. Hij houdt er ook van om met zijn vrienden te gamen en modelbouwen vindt hij ook leuk.

Wandelen in het bos, een beetje heuvelachtig, met de hond van zijn zus, is ook een hobby.

Raoul heeft al veel vrijwilligerswerk gedaan, 12 jaar op de manege van Bio vakantieoord. Hij had een goed contact met de ruiters en de

paarden.

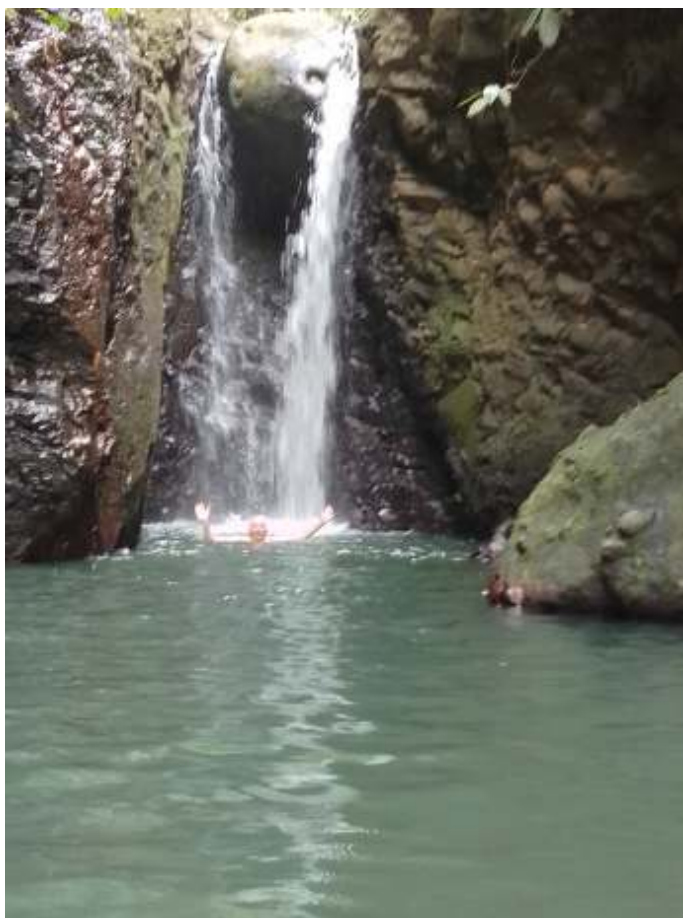
De opleiding mechatronica biedt hem wel de nodige uitdaging. Dat is een combinatie van robotica, werktuigbouwkunde, elektrotechniek, hydrauliek; alles wat met robots en machines te maken heeft.

Zoals gezegd is Raoul 28 jaar en hij zwemt al 27 jaar. Na zijn verhuizing vanuit Zoetermeer naar Oosterbeek (hij was toen 11 jaar), miste hij het zwemmen. Zijn moeder ging op zoek naar een geschikte vereniging voor hem en kwam zo bij ISVA uit. (Raoul heeft autisme.)

Na 10 jaar zwemmen en wedstrijdzwemmen traint hij nu samen met Karlijn de wedstrijdgroep en heeft daar veel plezier in.

Het is een enthousiaste groep die hem veel energie geeft.

Jopie



Vakantie verhaal Frank

Hallo Sport vriendinnen/vrienden
Alweer bezig aan mijn 4e Azië reis.

Dit keer herhaal ik een andere reis.

Namelijk Java en Sumatra in Indonesië.

Natuurlijk ga ik wel vooral naar nieuwe plaatsen.

Op het moment van schrijven zit ik hier al 4 weken met nog 1 week te gaan.

(Het is nu 7 november)

Deze reis is echt ongelooflijk mooi en ik beleef het ook heel intens.

Heeft waarschijnlijk ook te maken met medische afwijkingen kort voor mijn vertrek.

Dat is allemaal aardig bijgetrokken, dus ik kan volop genieten.

Ik hoop jullie vanaf 18 November weer te kunnen zien of wellicht bij het ISVA zwemtoernooi.

Ik ga nog even verder met genieten.

Op dit moment is dat Krui in Sumatra.

Dat ligt direct aan de kust.

Wat betekent dat ik meestal 2 keer per dag in de zee zwem!

Mijn accommodatie ligt tegen de zee aan.

Met vriendelijke groet,

Frank van Klaveren. (Van de Maandag lesgevers groep)

BESTUUR

Voorzitter:
Mehtap Öcek
06 45 59 22 70



isva.voorzitter@gmail.com

Secretaris:

Jopie Furtjes
Wildenborchallee 23
6921 JZ Duiven
06 51 03 03 76



isva.secretaris@gmail.com

Penningmeester:

Theo Weimar
06 54 68 05 39



isva.peningmeester@gmail.com

2e Penningmeester:

Peter Kusters



isva.peningmeester2@gmail.com

Ledenadministratie:

Peter van Ham
Veerweg 4
6862 VW Oosterbeek
06 27 26 63 75



isva leden@gmail.com

Stage Coördinator:
Ine Israel

06 23 66 61 71



isva.stage@gmail.com

PR Lid:

Ed van den Engel
Sweelincklaan 13
6815 BD Arnhem
06 51467289



isva.pr67@gmail.com

Contributietarieven per maand

alle leeftijden 14,=

Per extra sport 2,50

Inschrijfgeld is eenmalig 15,=

Leden met een **GelreCard** kunnen in aanmerking komen voor reductie.

Giro voor contributie en donateurs:
NL58INGB0001559803
t.n.v. ISVA te Arnhem

De ISVA kent donateurs. Deze steunen de vereniging financieel. Mocht U een nieuwe donateur vinden, dan is hij of zij zeer welkom.

Tafeltenistoernooi zaterdag 15 maart





ISVA wens iedereen Gezellige feestdagen en een gezond en sportief 2025



Ingenieursburo voor verenigingen en particulieren

Voor het ontwerpen van speciaal machines en apparaten

- Boccia verzamelaar
- Pasknijper om pinpas uit automaat te trekken
- Veterstrik hulp
- Camera robot
- Persoonlijke aanpassingen voor mindervalide

Het Andere Mechaniek

P. van Ham
Veerweg 4
6862 VW Oosterbeek
06-27266375
www.aangepastehulpmiddelen.nl

