



sportvereniging arnhem en omstreken

september 2023



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 18.45 - 19.45 alle leeftijden

Bewegen en zwemmen

Contact: Chris Craanen 06-52359415

Donderdagavond 19.00 - 20.00 alle leeftijden

Contact: Henriëtte Roddenhof 06-10173436

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: Janneke Pouw 06-10529890

jannekepouw073@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



Nieuwe leden

Chloe vd Berg
Jose van Werven
Sabine Velderman
Allan Flanegin
Jimmy Kusters
Leo Becker
Mehtap Öcek
Fabian Jacobs
Jan Willem van Gemert

Peter Kusters
Anja Velderman
Joop Gietelink
Desi Blaauw
Sef Laagland
Miriam Asmar
Nathan Jacobs
Bram Willemsen

Van de Voorzitter

Na een lange zomer met wisselend weer kunnen we weer aan de slag.

In de afgelopen maanden is een grote stap gezet om het bestuur te vernieuwen. In de eerste plaats heeft Jopie Furtjes zich gemeld als nieuwe secretaris van de vereniging. Uiteraard zijn we daar heel blij mee en hopen dat ze zich snel kan inwerken. Ik had binnenskamers aangekondigd dat ik mijn functioneren als voorzitter wilde neerleggen en dus is er gezocht naar een goede vervanging. Die is gevonden! We zijn heel blij met Mehtap Öcek, dochter van Hatice (Boccia).

Zij gaat zich als aspirant-voorzitter inwerken. De benoeming zal officieel worden tijdens de ALV van 2024. Dan zal ikzelf een andere taak krijgen in het bestuur.

Er zijn alweer allerlei voorbereidingen bezig. Zo lopen we al weer warm voor het zwemtoernooi in November en het tafeltennis toernooi in maart 2024. Onze sponsoractie heeft weer een behoorlijk bedrag opgeleverd!! Het helpt allemaal om de contributie voor de leden zo laag mogelijk te houden.

In November wordt het schoolzwemtoernooi gehouden voor ook scholen van het speciaal onderwijs. We helpen als vereniging mee om ook dit toernooi te laten slagen. Dit jaar komt er in ieder geval een stagiair van het CIOS weer veel leren van het sporten van mensen met een beperking. Van harte welkom Desi!

We hopen weer op een mooi en sportief jaar en aan iedereen veel speelplezier.

Ed van den Engel



- 2 Alle sporten op een rij / vakantie-foto uit Zwitserland van Mohammad in Lugano Aldesago.
- 3 Van de voorzitter / En weer is het gelukt
- 4/5 Sponsoractie ISVA / Jubilea
- 6/7 Tim Kools / Buitenduik van de duikclub
- 8/9/10 vakantieverhaal Karlijn, uitje duikclub, vakantieverhaal Arno
- 11 Bestuur / contributie

COLOFON

REDACTIE:

Geerten van Beek, Jopie Furtjes, Peter van Ham

REDACTIE ADRES:

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

Het volgende nummer komt half december uit.

Kopij daarvoor moet voor 1 december 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

En weer is het gelukt!

3 deelnemers geslaagd voor diploma A en 3 deelnemers geslaagd voor diploma B
Van Harte Gefeliciteerd



Duikclub bezig met sponsoractie

Er worden weer allerlei leuke en aparte activiteiten voor de sponsoractie gedaan.



Sponsoractie ISVA

In totaal heeft de sponsoractie voor ISVA € 911,- opgeleverd. Hartelijk dank daarvoor! Monique Meermans heeft 82 personen gevonden die haar gesponsord hebben. In totaal heeft zij € 300,- opgehaald. Een geweldig bedrag. Voor dit jaar is zij de "Sponsor kanjer" .



Afscheid Marla



op 1 mei hebben we afscheid genomen van Marla. Zij heeft maar liefst 30 jaar kinderen begeleid met zwemlessen. Elke week weer. Een prestatie van formaat waarvoor we haar heel hartelijk bedanken.

Bestuur



25 jaar lidmaatschap

Ook dit jaar hebben we bij de ISVA weer mensen die 25 jaar sporter of vrijwilliger zijn. Bijzonder toch dat we als vereniging zo vaak mensen in het zonnetje kunnen zetten die zo lang plezier hebben in het sporten bij ons.

Dit jaar waren het er zelfs vijf, twee sporters en drie vrijwilligers.

Ria Smits en Ria Poelman kregen een oorkonde en bloemen omdat zij al 25 jaar zwemmen; Chris en Lenie Craanen zijn al 25 jaar officieel vrijwilliger (in het echt al langer) en ook Frank is al zo lang actief bij ons. Zij kregen de speld van verdienste van Gehandicaptensport Nederland en natuurlijk een attentie van de vereniging.

Ed van den Engel



Interview met Tim Kools, Special Olympic-ganger

De Special Olympics zijn de Olympische spelen speciaal voor mensen met een verstandelijke beperking, welke dan ook. In ieder jaar voorafgaand aan de Olympische Spelen, worden de Special Olympics World Games georganiseerd waar delegaties vanuit de hele wereld aan meedoen.

Van 17 tot en met 25 juni zijn de Special Olympics geweest in Berlijn (Duitsland). Tim Kools, zwemmer uit de wedstrijdgroep van de ISVA, heeft dit jaar meegedaan aan deze happening. Hij wilde eigenlijk een triatlon doen maar die stond niet op het programma. Helaas voor hem was het onderdeel zwemmen volgeboekt, dus ging hij wielrennen.

Er waren ongeveer **7000 sporters** vanuit de hele wereld aanwezig.



De Nederlandse groep sporters en begeleiders bestond uit 85 personen. Er werd met 12 sporten meegedaan. De groep wielrenners bestond uit 5 deelnemers. Ter voorbereiding ging de groep op 12 juni vanuit Amersfoort met de trein voor een paar dagen naar Munster. Daar werd aandacht besteed aan het kennismaken met elkaar, de stad bekijken en oefenen van de dans die bij de opening door de sporters van Team NL (alle sporters), die al in Nederland ingestudeerd is. Ook het kennismaken met de Duitse vrijwilligers was onderdeel van deze kennismaking. Zij verzorgden onder andere allerlei sportspelen.

Na Munster trok de groep op 15 juni naar Berlijn. Daar was er ruimte om te trainen als voorbereiding op de spelen.

Op 17 juni was de officiële opening met opkomst van de sporters uit alle deelnemende landen en toespraken.

Tim heeft deelgenomen aan de 15, 25 en 10 kilometer wielrennen, alles in de hoogste categorie. Daar heeft hij de 6^e, 5^e en 4^e plaats behaald

“Toen ik er bijna was werd ik een beetje misselijk en draaierig, zo hard heb ik gefietst!”. Een mooie 6^e plek voor Tim waar hij zichtbaar ontzettend trots op is.



Naast de wedstrijden waren er natuurlijk andere activiteiten. Zo is de groep ontvangen op de Nederlandse ambassade. Natuurlijk hebben zij de Nederlanders aangemoedigd die bij andere wedstrijden mee deden.

Een dag viel er zoveel regen dat het programma voor wielrennen een dag moest worden opgeschoven.

Ook een groot afsluitend feest stond op het programma waar ook allerlei pins werden uitgewisseld. De pins werden de hele week uitgewisseld. Het doel van het uitwisselen van de pins was het onderling bevorderen van contacten tussen de sporters van de verschillende landen.

De sluitingsceremonie was het einde van de spelen. Daarna was het terug naar Amersfoort. Tim heeft het geheel als heel speciaal ervaren.

Tim is naast een rappe zwemmer, ook een enthousiaste triatleet. Hij heeft al een keer meegedaan met een Triami (1/16 triatlon) en hoopt in september mee te doen met de 1/8 triatlon in Apeldoorn.

We hopen in het volgende nummer verslag te doen van zijn verrichtingen in Apeldoorn.

Buitenduik 2023

Elke maand oefenen we in het zwembad met perslucht. Dan kan je 3 kwartier onder water blijven. En 1 keer per jaar gaan we naar het buitenwater. Naar een grote plas die voldoende diep is om lang onderwater naar vissen te kijken. Deze keer gingen we naar Bronsbergen waar een kapotte auto, een fiets en een roeiboot onder

water ligt. Die zijn allemaal gevonden en ook veel kleine vissen. Alleen jammer dat het zicht slecht was omdat andere duikers veel stof hadden gemaakt.

Het was lekker warm weer en er stond geen wind, ook leuk voor de familie en begeleiders die mee waren. Elke deelnemer duikt met twee ervaren duikers dus we zijn altijd met veel mensen die alle apparatuur naar de waterrand moeten sjouwen.

De afgelopen 2 jaar konden we niet duik door



verschillende omstandigheden dus het was een genot om weer in het grote water te liggen. Tot volgend jaar!

Peter

Vakantie tussen de lama's

Vijf jaar geleden ben ik voor het eerst naar de Verenigde Staten geweest. Hierbij ben ik gaan werken op verschillende biologische boerderijen in ruil voor kost en inwoning. De meeste tijd was ik op een lama boerderijen in noordoost Tennessee. Voor die tijd had ik nooit een lama van dichtbij gezien, maar ik ontdekte dat het vriendelijke, rustige dieren zijn die gemakkelijk zijn in de omgang. Jonge lama's zijn ook erg nieuwsgierig en houden vaak ook wel van een knuffel.

Dit jaar wilde ik graag terug en met slechts één keer vragen kreeg ik mijn vriend al mee. In november zijn we begonnen met plannen. Uiteindelijk stond het reisplan vast: we gingen twee steden bezoeken, vijf nationale parken en twee boerderijen waar ik eerder was geweest. In het middelbaar onderwijs werkend heb ik zes weken zomervakantie, daarvan zijn we vijf weken weggeweest.

Eind juli vlogen we naar New York City en bleven daar één nachtje om de volgende dag door te vliegen naar Seattle, Washington (staat in het noordwesten). Na Seattle pikte we de auto op en reden we naar Olympic National Park ten zuiden van Seattle. Om het betaalbaar te houden en extra leuk te maken, hadden we besloten in alle parken te gaan kamperen in onze eigen tent en met onze eigen spullen. Je kunt je wel voorstellen hoe groot onze koffer was.

We zijn naar Mount Rainier National Park gereden ten westen van Seattle. Dat is een hele grote vulkaan die ver boven de omliggende bergen uit torent. Daar hebben we één dag gewandeld in daarna verder te rijden naar Glacier National Park in het noorden van Montana. Daarna naar de laatste twee parken, gelegen in Wyoming: Yellowstone en Grand Teton. Naast bergen opwandelen stonden hier ook geisers en grote watervallen op het programma.

We gingen voor twee volle dagen de auto in om naar zuid Ohio te rijden (afstanden zijn enorm) voor de eerste boerderij. Ook daar hadden we helaas maar 3 dagen, maar dat was genoeg om veel te leren over de bomen en planten in de VS.

Voor de tweede boerderij gingen we naar Tennessee. Daar verbleven we een week in de B&B van mijn vrienden die direct aan de voederweide van de lama's staat. Genieten 's morgens als je het gordijn open doet en er een lama naar binnen staat te kijken. Er werd ons op het hart gedrukt dat we op bezoek waren en dus niet hoefden te werken, maar de laatste dag hebben we toch nog even lekker kunnen helpen door poep te scheppen in de stallen en een cria (baby lama) vast te houden om het verband om haar poot te kunnen verversen. Dit ging natuurlijk gepaard met een heleboel lama knuffelen. De rest van de week hebben we nog lekker vakantie genoten door veel te wandelen, te raften, te zwemmen in een riviertje, te abseilen van een grote waterval en een county fair te bezoeken. Alles wat we deden was leuk, maar het thuis komen op de boerderij om de lama's te zien en aaien was minstens zo leuk.

Eén middag kwamen we thuis om gezinsuitbreiding aan te treffen ... een pasgeboren cria lag in de wei en zijn moeder stond ernaast. Hij lag te genieten in de zon maar na 15 minuten stond hij op en liep hij achter zijn moeder aan om te gaan drinken. Onder scherp toezien oog van zijn moeder mochten wij hem ook even aaien.

Al met al was het erg jammer dat we na een week weer moesten vertrekken.

Vanuit New York City vlogen we weer naar huis. Gelukkig hebben we nog voor we thuiskwamen besloten ooit terug te keren en welke plekken we dan gaan bezoeken!

Dat was mijn vakantie.

Karlijn.





Uitstapje van de duikclub

Een keer per jaar gaan we met de duikclub op pad.

Voorgaande jaren hebben we midgetgolf, oud Hollandsche spelen, klootschieten, fietsen over een spoorbaan en zeilen gedaan.

Dit jaar (weer) Bowling. Met 11 man en vrouw gingen we de strijd aan. Met of zonder hellingbaan en bumpers kon iedereen goed meekomen. Tiny had van het "vrouwenteam" de beste score: 103 punten.

Tijdens het eten na afloop kwamen de verhalen los. Niet alleen over het bowlen maar ook over het warme weer, de naderende vakantie, over verjaardagen, het werk, de buitenduik...

Bedankt Arine en Jeroen voor de organisatie.



Wedstrijdzwemmen in Ommen



Op zaterdagochtend 10 juni groepeerde een aantal ISVA-leden zich in de kantine van de Grote Koppel. Martijn (donderdagzwemmer) was al op tijd ter plaatse. Bij hem voegden zich later zwemmers Maurice, Karlijn, Tim, Janna, Matthijs, Monique en Karin. Raoul, en Anna waren mee als supporters en begeleiding. Raoul had bovendien alles geregeld en het overzicht over wie wat wanneer en waar.

De wedstrijdzwemmers zijn met drie auto's afgereisd naar het mooie Ommen. Daar werden we versterkt door Siem en nog twee supporters die al een dag eerder de omgeving had verkend.

Het doel: Wedstrijdzwemmen bij het jaarlijkse zwemtoernooi van De Waterratten.

Het zwemmen ging goed. We starten met estafettezwemmen. Daar wat andere teams voor laten gaan. Op de individuele afstanden hebben we meerdere medailles binnen weten te slepen. Siem verdient een extra opmerking: Hij heeft op zijn eerste uit-toernooi voor de ISVA maar liefst drie medailles heeft gewonnen.

Het meest hilarische moment was de bandenrace. Wat is dat een bandenrace?

Dat vroegen wij ons ook af. Dus gingen we het doen.

Korte uitleg: Eén van de begeleiders moet op een rubber band in het water zitten. Vervolgens moeten vier zwemmers de band met begeleider (die niet mag helpen) zo snel mogelijk naar de overkant van het 25-meterbad zwemmen. Naast dat we veel gelachen hebben, waren we ook nog het snelst! Super! We hebben de wisselbeker bandenrace mee naar huis gekregen.

Volgend jaar gaan we onze titel verdedigen: Ommen maak je borst maar nat!

Anna



Zeilwerftocht met de Lutgerdina van Arno Huibers

Begin juni heeft Arno meegevaren op de tweemastklipper Lutgerdina tijdens een bijzondere 7-daagse vakantie verzorgt door SailWise uit Enkhuizen.

De Lutgerdina is een historisch zeilschip uit 1897. Sinds 1981 is het schip volledig aangepast en rolstoeltoegankelijk voor mensen met een beperking.



Er waren dit jaar er 11 deelnemers, 7 begeleiders en 3 bemanningsleden aan boord. De meeste deelnemers en begeleiders waren al vaker samen met de Lutgerdina op vakantie geweest en kenden elkaar dan ook al. Voor Arno was het de 1^{ste} keer en vond het dan ook best wel een beetje spannend, maar gelukkig kende hij er wel een paar.

De reis begon in Enkhuizen. Het was prachtig weer, zon en veel wind. Heerlijk weer om te zeilen dus. Maar omdat je niet weet hoe de wind waait is de route, die wordt gevaren, niet precies te voorspellen.

Dit jaar staken ze eerst het IJsselmeer over naar Stavoren. Zo zeilden ze van plaats naar plaats, waar ze dan 's avonds in de haven bleven liggen en de volgende dag weer verder gingen.

Van Enkhuizen over het IJsselmeer naar Stavoren, de Waddenzee over naar Terschelling, terug naar Harlingen en via de Friese wateren en meren langs Franeker, Leeuwarden, Grou naar het Sneekermeer om via de Fluessen weer bij Stavoren uit te komen. Vandaar weer het IJsselmeer overgestoken naar Medemblik, waar ze de laatste avond een gezellige bonte avond hebben gehad.

Op de laatste dag tenslotte terug gevaren naar Enkhuizen. Onderweg zijn ze hier en daar nog aan de wal geweest, maar ook zijn ze bij een eilandje in de Fluessen afgemeerd en van boord gegaan voor een heerlijke BBQ.

Zo kwam er na 7 dagen varen een eind aan een prachtige zeilvakantie voor Arno. Hij heeft ze nu al gezegd dat hij volgend jaar weer met de Lutgerdina mee wil. Dan kan het niet anders als dat hij het heel erg naar zijn zin heeft gehad.



BESTUUR

Voorzitter:

Ed van den Engel
Sweelincklaan 13
6815 BD Arnhem
06 51 46 72 89
isva.voorzitter@gmail.com



Secretaris:

Jopie Furtjes

06 51 03 03 76
isva.secretaris@gmail.com



Penningmeester:

Theo Weimar

isva.penningmeester@gmail.com



2e Penningmeester:

Peter Kusters

isva.penningmeester2@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



Contributietarieven per maand

Tot 18 jaar	14,=
Vanaf 18 jaar	14,=
Per extra sport	2,50

Opzegtermijn is 1 maand.

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.

Zwemtoernooi 2023

Op zaterdag 25 november houden we ons 47e zwemtoernooi.

We hopen jullie allemaal te ontmoeten in het water of op de kant.

Redactie



Indien onbestelbaar retour: Croydonplein 306, 6831 LJ Arnhem



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

