sportvereniging arnhem en omstreken

juni 2021

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 medaille 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
Telefoon: 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
Donderdagavond 20.30-21.30 alle leeftijden
Contact: Frank van Klaveren 026- 443 3416

Zwemmen
Zwembad Het Biljoenbad
Gruttostraat 3
6883 CN Velp
Dinsdagavond 19.00 - 20.00 alle leeftijden
Bewegen en zwemmen
Contact: Chris Craanen 06-52359415

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 026-3115848
jannekepouw073@gmail.com

Boccia
Sporthal Bethaniënstraat
Bethaniënstraat 250
6826 TJ Arnhem
woensdagavond 19.00-20.00 alle leeftijden
Contact: Ed van den Engel
06-51467289

Recreatiesport
Sporthal Bethaniënstraat
Bethaniënstraat 250
6826 TJ Arnhem
Woensdagavond 19.00-20.00 alle leeftijden
Contact: Anja Velderman-Witte 026-3233230
Tonanja.velderman@gmail.com

Eindelijk

We kunnen weer van start met de sportavonden. Veel leden hebben dit enorm gemist.
Dat is te lezen in dit blad met leuke verhalen van deelnemers.
Ja en de jongsten van ons zijn al een tijd aan het zwemmen. Met mooie diploma's zoals op de voorkant is te zien.
Ook mooie woorden voor het afscheid van Riny en Peter. Na ruim 22 jaar is het tijd om de stokjes (en dat zijn er veel) over te dragen. Zo heeft Peter van Ham de ledenadministratie overgenomen en is de leiding van Boccia nu (tijdelijk) overgenomen door Fred.
De Algemene Ledenvergadering is verplaats naar het najaar en de voorbereidingen voor het zwemtoernooi zijn al begonnen.
Verder een artikel over gezond sporten en vitamine D. En natuurlijk een puzzle voor de avonden dat er geen sporten is.
We wensen jullie veel leesplezier en gezellige sportavonden.

De redactie

Van de voorzitter

Langzamerhand wordt het weer een beetje beter met het Corona virus. Gelukkig mogen we weer zwemles geven voor de kinderen tot 13 jaar. Een aantal kinderen gaat op 17 mei afzwemmen. We hopen dat eind mei ook de andere groepen binnen de ISVA weer mogen gaan sporten. We gaan iedereen, waarvan we een email adres hebben, persoonlijk informeren en natuurlijk zullen we ook via de website iedereen berichten. Voorlopig is de betaling van contributies stopgezet tot het moment dat groepen weer mogen sporten.
Ook de Algemene Ledenvergadering is opgeschort, omdat we niet met een grotere groep samen mogen komen. We gokken erop dat we in het najaar de ALV kunnen houden. Het jaarverslag en het financiële overzicht zijn alvast op de website te zien.
Wat ook niet door kan gaan in het voorjaar is de sponsoractie die we jaarlijks houden. Ook dit evenement gaan we proberen in het najaar te houden.
Bij de COOP op het Beethovenplein in Arnhem loopt nu de statiegeld actie. Als mensen hun statiegeld doneren verdubbelt de COOP het bedrag. Een aantal jaar geleden heeft deze actie een bedrag opgeleverd.
Er zijn een aantal mutatie te melden. Riny en Peter van den Broek hebben aangegeven dat zij zullen stoppen met hun werkzaamheden. Dat betekende een gevoelige leegte in zowel het bestuur als bij de Boccia groep en binnen het bestuur van de Stichting Vrienden van de ISVA. Peter van Ham heeft gemeld dat hij zitting wil nemen in het bestuur en de ledenadministratie kan overnemen. Peter Kusters wil naast zijn werkzaamheden binnen de ISVA ook zitting nemen in de Stichting Vrienden.
Maar binnen Boccia groep is nog behoefte aan iemand die de verbindende factor kan worden met het bestuur. Suggesties zijn welkom.
Karin van der Lely heeft zich gemeld en ons bericht dat zij het beheer van de facebook pagina op zich wil nemen. We zijn blij dat ook dit communicatiekanaal weer benut kan worden.
Bij de zwemles groep is sinds september Merlijn ons komen versterken. Samen met Henrianne en Anna volgens zij de opleiding tot zweminstructeur. De stagiairs van de maandagavond zetten zich vol energie in om en ons te helpen en om te leren wat lesgeven aan kinderen met een beperking betekent. Dat gaat ze heel goed af. Stiekem hopen we …….
Het bestuur is aan het inventariseren of na al die tijd geen zwemmen de sporters interesse hebben om te gaan zwemmen in de zomer. Normaal zijn we 6 a 7 weken dicht maar wie weet……
Hopend op een snelle terugkeer van alle sporters.
Ed van den Engel

2 Alle sporten op een rij
3 van de voorzitter
4 afscheid Riny en Peter
5 Sien en Boukje
6 Hr. Weijers en diplomazwemmen
7 afscheid en nieuw bestuurslid
8 Vitamine !!
9 Verhuizing
10 Puzzle en Gelrepas
11 Bestuur-adressen en contributie

COLOFON

REDACTIE:
Geerten van Beek, Jopie Furtjes, Peter van Ham

REDACTIE ADRES:
P. van Ham,
Veerweg 4,
6862 VW Oosterbeek.

Het eerst volgende nummer komt half september.

Kopij daarvoor moet voor 1 september 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? Stuur dan een E-mail naar:
redactie.isva@gmail.com

Afscheid van Riny en Peter 1

Wat jammer, Riny en Peter stoppen met het vrijwilligerswerk voor de ISVA!
Het is 1999. Riny en Peter kennen de ISVA al goed, omdat hun dochter Boukje bij de ISVA zwemt.
Boukje ging ook op Boccia, toentertijd was dat op de school van VSO Mariëndael. Dit was een beetje een afgelegen plek en als de busjes van het vervoer daar de mensen op kwamen halen, duurde dat vaak erg lang. En zoals Riny is, bedacht ze dat ze wel wat hulp kon bieden. Dus werd Riny vrijwilliger. Vrijwilliger met een hoofdletter V, want langzamerhand pakt Riny steeds meer taken op, zoals ledenadministratie, redactie van het clubblad en helpen in de zwemhal. Riny heeft ook vele jaren in het bestuur van de ISVA gezeten en heeft geholpen bij het organiseren van jubileumfeesten en clubdagen.
Riny heeft jarenlang de kar getrokken bij Boccia. Het moet vooral een gezellig avond zijn vindt Riny. Ze introduceert dan ook het vieren van sinterklaas en een jaarlijkse BBQ.
Peter is langzaam erbij gehaald om Boccia te doen. Ook zoon Marcel werd erbij betrokken. Regelmatig zijn ze naar wedstrijden gegaan. Peter heeft veel kennis van Boccia en heeft ook de scheidsrechtsercursus gedaan.
Toen Peter de leiding bij Boccia overnam werd het helemaal een gezellige boel. Peter neemt altijd vrolijke muziek mee. Hij gaat zelfs op stap met deelnemers om ze te helpen om een surprise te kopen voor Sinterklaas.
Behalve het vrijwilligerswerk voor de ISVA doen Peter en Riny nog veel meer vrijwilligerswerk. Riny spaart doppen voor de blindengeleidehonden. Ze heeft de mantelzorg voor haar dochter. Ze drinkt elke week koffie met een mevrouw, zodat die niet de hele week alleen zit. Ze heeft al vele malen maaltijden gekookt in de woonvorm van Boukje. Peter organiseert toertochten voor de "-Krasse Knarren" op de duofiets of met de scootmobiel.
Wat vinden Riny en Peter nu het leukste aan het vrijwilligerswerk voor de ISVA?
Alle activiteiten waarbij ze leuk contact hebben met de deelnemers en de vrijwilligers vinden Riny en Peter leuk. Ze vinden het heel gezellig om lekker met iedereen te "ouwehoeren". Het is altijd leuk om mensen van de ISVA tegen te komen, ook bijvoorbeeld op het winkelcentrum. Ze hebben veel mensen leren kennen.
De clubdagen en jubileumfeesten zijn erg gezellig. Slechts eenmaal heeft Riny niet kunnen helpen bij het organiseren vanwege lichamelijke klachten.
Riny is geen vergadermens. Ze vind het leuker

om gezellig met mensen om te gaan. Riny spreekt altijd vanuit haar gevoel, dat vinden niet alle mensen leuk bij een vergadering. Maar op de sportavonden is het altijd gezellig.
Boccia is een leuke avond, Peter en Riny hopen dat er weer een leuke vrijwilliger bij komt.
Riny gaat alles missen. De laatste club dag was de leukste club dag die we gehad hebben. Iedereen was bezig. Met de honden en het circus en de ballonnen man en ganzenbord. En de sfeer was heel leuk, lekker weer.
Nog steeds is Riny erg verdrietig omdat Wilma is overleden. Het was altijd super gezellig om met Wilma samen bij tafeltennis tafelhoofd te zijn. Grapjes maken en geinen, dat was een hele leuke dag.
Riny en Peter zijn gestopt vanwege lichamelijke klachten. Doordat Peter stopt mist de ISVA de "-expertise" rondom de Boccia. Maar zeggen ze: ook nieuwe vrijwilligers kunnen dat leren. Er zijn deelnemers die graag naar wedstrijden gaan. Boccia is niet alleen Boccia, maar ook gezelligheid, sinterklaasfeest en BBQ.
Wat de meesten van jullie niet weten is dat de ISVA ook nog een aparte stichting kent, dat heet "Vrienden van de ISVA". Ook hier heeft Riny jarenlang in het bestuur gezeten. De "Vrienden van de ISVA" helpen de ISVA met een financiële bijdrage om bijvoorbeeld de clubdag te organiseren of om extra spullen aan te schaffen voor de sporten. Ook hier neemt Riny afscheid.
Riny en Peter, wat wensen jullie voor de ISVA? Riny hoopt dat de ISVA blijft bestaan. Of het nu wedstrijden zijn of recreatiesport, voor alle sporters wensen ze een mooie sportavond. En natuurlijk ook dat er voldoende vrijwilligers blijven. Peter hoopt dat het sportvervoer beter geregeld kan worden. Zodat mensen naar een toernooi kunnen gaan, zonder dat ze de Valys kilometers kwijt zijn. Er bestaat bij veel gemeenten een regeling dat je extra kilometers kunt krijgen voor het bezoeken van wedstrijden.

En nu is Riny dus 22 jaar vrijwilliger geweest. Eigenlijk had ze moeten blijven tot haar jubileum, maar dat kwam helaas niet zo uit. Vanwege lichamelijke problemen gaat Riny met het vrijwilligerswerk stoppen. Of…….. Nou ja, mochten we weer een Clubdag gaan organiseren, dan wil Riny best weer helpen. En natuurlijk staat ook Peter dan weer paraat. Vooral gezellig kletsen en grapjes maken, daar komen Riny en Peter wel voor. Ook op het zwembad zullen we Riny nog vaak tegen komen, al is het maar om Boukje te helpen.
Riny en Peter, we zullen jullie inbreng missen en we weten dat jullie niet uit ons oog én ook niet uit ons hart zijn. Heel veel sterkte met de gezondheid en we zeggen gewoon: tot gauw!
Ine Israel

Bericht van Sien

We zitten nog steeds in Corona tijd wat voor iedereen heel erg een moeilijk is, zeker nu we nog niet kunnen in groepsverband onze sport activiteiten uitvoeren. Doordat de Lockdown die al enige tijd duurt, wat voor velen van ons best wel zwaar is.
Zelf probeer ik elke dag een wandeling te maken in Velp. Ook ga ik regelmatig met mijn ouders wandelen op de Postbank.

Soms is het best wel jammer, dat het zo lang duurt voordat we van de regering in groepsverband mogen sporten. Want soms duren de weken en de avonden voor mij best wel lang.
Maar we moeten toch nog wel rekening houden met de 1,5 meter maatregeling. Dan wordt in groepsverband sporten lastig. Binnen mag nog niet jammer genoeg van de regering. Daardoor ligt Boccia nu nog steeds stil, wat ik heel erg mis, ik vind het erg gezellig om daar naar toe te gaan, om daar te helpen.
Ik heb nog steeds regelmatig contact via de app met Annette, één van deelnemers die ook in een instelling van de Siza woont net als ik. Zij vindt het ook heel erg jammer dat we nu niet naar Boccia kunnen. Gelukkig hebben we verder op sommige gebieden dezelfde interesses bijvoorbeeld in tv programma's, of computerspelletjes. We hebben destijds samen een wedstijdje gedaan in een va poule "Wie is de mol" ze is best goed!
Zo ben je best nog sportief bezig, alleen niet met sport.
Inmiddels ben ik al weer aan het werk in het verpleeghuis waar ik werk. Daar werk ik in een ontmoetingsruimte, voor bewoners en voor bezoek. Officieel zou het een restaurant moeten zijn. Maar de regering, heeft nog bepaald dat horeca voorlopig niet open mag. We mogen wel koffie en thee en chocolade melk voor de bewoners uit serveren. Zelf vind ik dat erg leuk om dat te doen.
Ben heel erg blij dat ik weer aan het werk kan zijn. Zodat ik toch even onder de mensen kan zijn. Voor een gezellig praatje met de bewoners en met mijn collega's. Gelukkig is op mijn werk geen Corona. Zodat ik kan blijven werken.
In de weekenden ben ik of aan het werk, anders ga met mijn ouders, vriendinnen leuke dingen doen. Mijn moeder en ik houden erg van spelletjes doen, legpuzzels maken. Legpuzzels maken we met name vaak zonder voorbeeld. Zo blijft het dan toch nog een sport om uit het hoofd te puzzelen, braintraining noem ik dat dan.
Nu het voorjaar er weer aan komt, kunnen we weer gezellig in de tuin zitten, of in de tuin werken, wat mijn moeder en ik ook erg leuk vinden. Ik hoop dat we allemaal snel zijn gevaccineerd. Zodat de maatregelen wat meer versoepeld kunnen worden, waardoor we weer gezellig met zijn allen kunnen gaan sporten in de mooie sporthal. Ik heb enorm veel zin om mijn vrijwilligerswerk bij de Boccia weer op te pakken. En wil jullie weer graag een gezellige en sportieve avond bezorgen.

Bericht van Boukje

Hallo, ik hoop dat we weer gaan zwemmen Ik mis zwemmen wel, jullie ook?
groeten van Boukje

Bericht van WG Weijers

Als het goed weer is, ga ik graag een stuk fietsen of wandelen. Al mis ik het sporten en de mensen heel erg!!
Ik ga nu nog naar het werk, maar aan het einde van dit jaar ga ik met pensioen. Ik maak nu met mijn zus en begeleider een plannetje wat ik dan ga doen.
Wat ik het allerliefst ga doen als alles weer normaal is, is wandelen met de wandelclub, sporten, zwemmen en KLUP-avonden. GJ Weijers

Beweeg ID BOX

Uitleen BeweegID box
01 april 2021
Vanaf nu is het mogelijk voor zorgcentra, dagbestedingen en woongroepen om de BeweegID box gratis twee weken te lenen. De BeweegID box bevat spelmateriaal en laagdrempellige instructiekaarten om de doelgroep te activeren om (op gepaste afstand) in beweging te komen. Dit kan buiten of gewoon binnen aan tafel. Met de BeweegID box willen we de vrijwilligers en verzorgenden graag ondersteunen om weer nieuwe energie op te doen!
Praktische informatie:
Twee weken gratis gebruik van de box
Uitleen is op basis van beschikbaarheid
De box wordt op locatie afgeleverd en opgehaald
Wil je gebruik maken van de uitleen? Stuur een mail naar regioarnhem@unieksporten.nl.

Diploma zwemmen

Op maandag **17 mei** hebben 7 leden afgezwommen in het zwembad De Grote Koppel. Na een lastige start van het seizoen zijn ze allemaal geslaagd voor hun diploma.

GEFELICITEERD !!

A diploma: Ibrahim en Mieke
B diploma: Imam, Minke en Siem
Certificaat: Thijs
C diploma: Youssef.

Afscheid van Riny en Peter 2

In 2020 ruimde Peter van den Ham zijn kantoor op en ik kreeg anderhalve ordner aan clubblad materiaal. Ik kon het niet wegdoen en het staat nu bij mij in de kast.
Gelukkig maar, nu kan ik misschien het een en ander over Riny te weten komen.
In het clubblad van april 2011 (dit is mijn "eerste" clubblad) kom ik de naam van Riny al 4 keer tegen:
Haar naam staat bij de redactie (tot en met het clubblad van april 2014).
Ik vind een artikel over het Boccia toernooi in Beneden-Leeuwen dat Riny heeft geschreven.
Riny als coördinator van Boccia (tot en met december 2015).
Onder Contactpersonen Riny van den Broek vind ik ook nog: ledenadministratie@isva.nl.
Riny zit dan ook in het bestuur. Dit is al 10 jaar geleden.
Een betrokken vrouw denk ik bij mezelf.
Persoonlijk kwam ik haar al jaren tegen op de maandagavond waar ze de in de hal van De Grote Koppel de presentielijst bijhield van de groepen voor mij.
Samen met Ine, Riny en Wilma hebben we een sportdag georganiseerd. We waren welkom bij Riny om te vergaderen. Zij zorgde dan voor de koffie met wat erbij.
Voor mij is Riny een "doe maar gewoon dan doe je gek genoeg" mens. En de vinger aan de pols waar het uitgaven betreft. Een geweldige vrouw.
In het clubblad van 2014 kom ik haar man Peter tegen. Hij staat erin met de IKRA-Award, voor de vrijwilliger van het jaar in Arnhem, omdat hij vier tot vijf keer in de week op zoek ging naar zwerfafval en dat naast een fulltime werkweek.
Ik weet dat Peter ook een hele tijd vrijwilligerswerk bij Boccia heeft gedaan.
Ook hij was net als Riny altijd behulpzaam bij de sportdagen.
Ik weet dat beide van kaarten houden. Riny is in 2019 per ongeluk Nederlands kampioen jokeren geworden, zoals zij zelf beweert, ze was er zoals ieder jaar en kreeg toevallig de beste kaarten.
Vrijwilligers met een gouden randje. Die beslist in het zonnetje gezet moeten worden.
Ik vind nog een zelfgemaakte foto van de Vrijwilligersdag 2017

Wanneer ik mijn artikel klaar heb lees ik wat Ed me schrijft:
Riny van den Broek heeft aangegeven te willen stoppen met haar activiteiten voor de ISVA.
Meer dan 20 jaar heeft ze het werk van de ISVA ondersteund.
Als sportleider bij Boccia, bij allerlei activiteiten en in het bestuur van de ISVA en van de stichting vrienden van de ISVA. We zullen haar inbreng node missen.
Ook Peter van den Broek gaat stoppen met zijn activiteit als sportleider bij Boccia. Hij is spontaan in de vacature gesprongen die ontstond door het vertrek van Marloes Wijnhoff. Ondanks toenemend lichamelijk ongemak heeft hij met hart en ziel de Boccia avonden zijn eigen kleur gegeven.
Het gaat jullie goed Riny en Peter, groet, Jopie

Nieuw Bestuurslid

Nieuw bestuurslid,
Riny is, na heel veel jaren, gestopt met het bij houden van de ledenadministratie.
Daarom was het bestuur op zoek naar een opvolger en ben ik gevraagd. Dat leek me wel leuk en nuttig en heb besloten dat te doen.
Eerst moest ik het programma leren om nieuwe leden in te schrijven. Dat was best ingewikkeld want het is een heel uitgebreid programma. Nu heb ik voldoende geoefend om alle wijzigingen in te voeren. En voor vragen kan ik altijd bij Ed of Theo terecht want die werken hier heel veel mee.
Als je dus gaat verhuizen of een ander E-mail adres krijgt moet je dat voortaan aan mij doorgeven:
Isva.leden@gmail.com

Peter van Ham

Vitamine D

Heb je extra vitamine D nodig als sporter?
Dit is een artikel van onze partner Virtuoos.
Vitamine D is een hele belangrijke vitamine voor sporters, maar waarom eigenlijk? En hoeveel vitamine D heb je als sporter dagelijks nodig? In deze blog lees je hoe vitamine D je sportprestaties kan beïnvloeden en wanneer het interessant is om extra vitamine D te nemen.
Waarom is vitamine D belangrijk voor sporters?
Als sporter vraag je veel van je lichaam. Of je nou hardloper, zwemmer, wielrenner of krachtsporter bent, je botten en spieren worden bij elke inspanning weer flink op de proef gesteld. Vitamine D speelt een belangrijke rol bij het sterk houden van je botten en spieren. Vandaar dat er binnen de sportwereld veel aandacht besteed wordt aan deze vitamine. Ook helpt vitamine D bij de werking van je immuunsysteem, waardoor het bijdraagt aan een goede weerstand. Voor jou als sporter is vitamine D dan ook een extra belangrijke vitamine om rekening mee te houden!

Vitamine D – de zomervitamine
De zomermaanden zijn een heerlijke periode. Je kunt weer lekker veel naar buiten, een terrasje pakken of je gaat misschien wel op vakantie. Maar de zongevulde zomerdagen hebben nog een extra voordeel: wanneer er zonlicht op je huid valt maakt je lichaam namelijk zelf vitamine D aan. Je kunt deze vitamine ook uit voeding halen, maar dit is vaak niet voldoende. De beste bronnen van vitamine D zijn vette vis en ei. Ook wordt er aan bepaalde producten extra vitamine D toegevoegd, zoals margarine, halvarine en sommige ontbijtgranen.

Herfst en winter
In de herfst- en wintermaanden is het voor je lichaam een stuk lastiger om voldoende vitamine D aan te maken. De dagen worden korter en de zon laat zich steeds minder zien. Daarnaast zorgt het koudere weer ervoor dat je minder vaak buiten komt en dat je meer kleding draagt. Hierdoor komt er in deze maanden een stuk minder zonlicht op je huid, wat ervoor zorgt dat je lichaam minder vitamine D kan aanmaken. Een tekort aan vitamine D komt in deze maanden dan ook regelmatig voor in Nederland.

Uit recent onderzoek bleek zelfs dat 70% van de Nederlandse topsporters in de winter minder vitamine D heeft dan optimaal voor een sporter.
Heb je als sporter een vitamine D supplement nodig?
Om tijdens de koude herfst- en wintermaanden toch voldoende vitamine D binnen te krijgen, is een supplement de ideale oplossing. Met behulp van een supplement kan je als sporter elke dag eenvoudig een goede dosering aan vitamine D binnenkrijgen. Vooral tussen de maanden september en april is het aan te raden om extra vitamine D te nemen.

Als je een donkere huidskleur hebt, maak je in de zon minder vitamine D aan dan iemand met een lichte huidskleur. Je kunt er dan voor kiezen om het hele jaar door een vitamine D supplement te gebruiken.

Hoeveel vitamine D heb je nodig?
Over het algemeen is een dagelijkse dosering van 400-600 IU voldoende om goede vitamine D-waarden te behouden gedurende de herfst en winter.

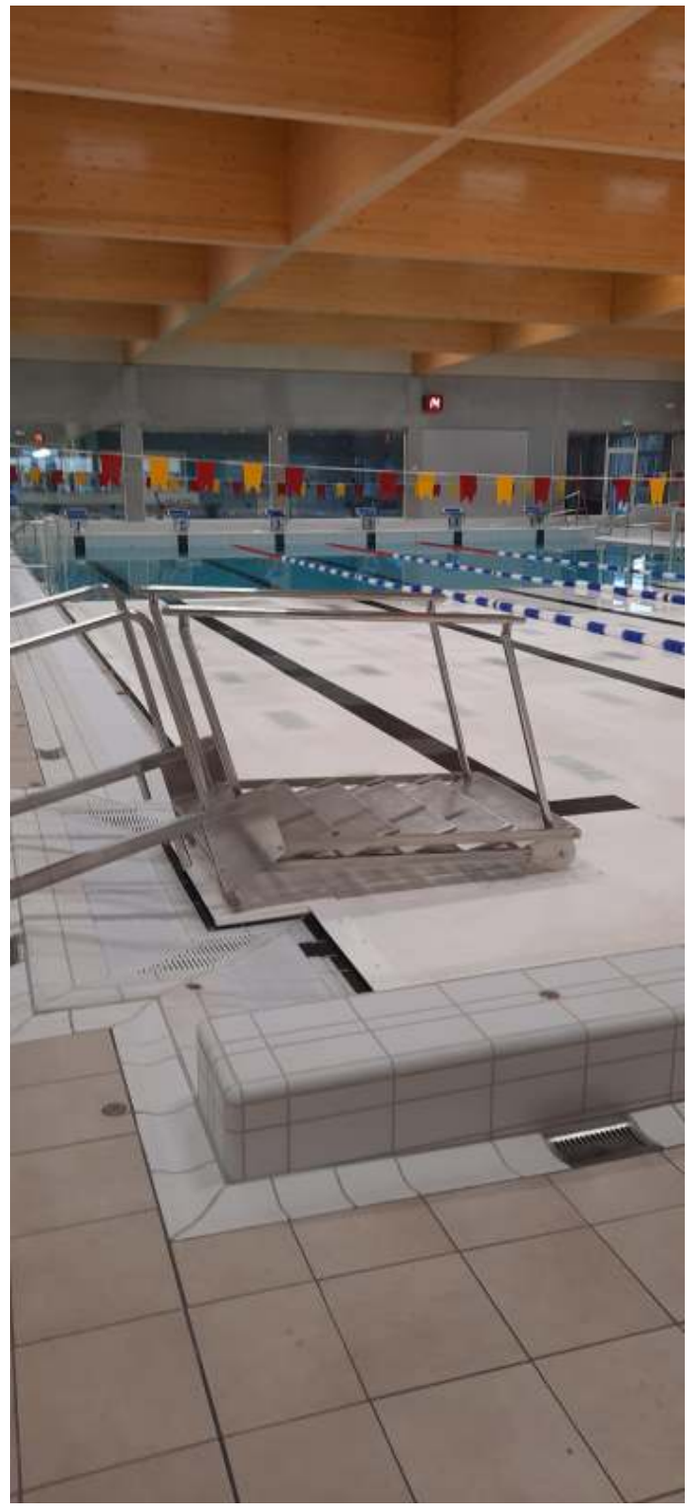
Wanneer er sprake is van een vastgesteld tekort aan vitamine D via bloedonderzoek, dan kan je een hoger gedoseerd supplement gebruiken. In dat geval is een dosering van 2000-4000 IU aan te raden. Ook bij een extra hoge behoefte kan een hoger gedoseerd supplement geschikt zijn. Het is dan wel aan te raden om regelmatig de bloedwaarden te controleren.
Let er ook op dat je een supplement gebruikt met vitamine D3. Dat is namelijk de actieve vorm van vitamine D, in tegenstelling tot de vitamine D2 vorm.

Virtuoos heeft 2 verschillende vitamine D3 producten in ons assortiment. De D3-600 IU Gold is ideaal voor het onderhouden van goede vitamine D-waarden en de D3-3000 IU Gold kan goed gebruikt worden bij een tekort of bij een verhoogde behoefte.

Virtuoos is official supplier van de KN

Verhuizing

De dinsdag zwemgroep gaat verhuizen.
In december is het Biljoen bad officieel geopend. Een prachtig nieuw bad met een behoorlijk doelgroepen bad. Hier is lekker in water van 32 graden te bewegen. Van baantjes zwemmen tot rustig aan bewegen alles is mogelijk.
Het bad heeft een lift waarmee een zwembadrolstoel in het water te tillen is. Helaas moet nog aanvullend materiaal komen om ook voor mensen met forsere beperkingen het zwemmen mogelijk te maken. Maar daar wordt aan gewerkt heb ik begrepen.
Maar voor de dinsdaggroep van dit moment is dat geen probleem. Bovendien komen er een aantal zwemmers van de maandag naar de dinsdaggroep. Het bad in Velp is voor hen lekker dichterbij.
Ed van den Engel



SUDOKU

Vul de cijfers 1 t/m 9 in. In elk blok van 9 cijfers mag elk cijfer maar 1 keer voorkomen. In elke rij en elke kolom mag elk cijfer maar 1 keer voorkomen.

Makkelijk

		8	2		4	3	1	
	6	3	5			9		4
	2				7			
	1			4				
2	7	9	3		5		6	8
		5			8	7		
	3	2			6			
				5				
	8	4	1	9			7	6

Wat moeilijker, succes!

4	7	6			5	8	2	3
	9	1		2				
	2			6				4
							3	5
				8		7		
	1		4	3			9	
	3					1	7	
9			6	1	8			2
	6	5						

Gelrepas

In het verleden heeft de gemeente jouw contributie betaald via de Gelrepas of Arnhem Card.
De betaling liep via de ISVA.
Vanaf 1 januari is het systeem veranderd.
Als je nog recht hebt op een Gelrepas heb je intussen een Plastic kaartje gekregen met daarop je nummer van 8 cijfers. Je hebt daarop een bedrag staan dat je mag besteden bij alle aanbieders.
ISVA is ook een aanbieder en als je wilt kunnen wij de jaarcontributie van je kaart afboeken. Je hoeft die dan niet meer zelf te betalen.
Als je dat wilt kun je het kaartnummer doorgeven aan de penningmeester. Die zorgt dan dat alles voor je geregeld wordt.

Je kunt het kaartnummer doorgeven met een antwoord op deze mail of per telefoon.

met vriendelijke groet, Invaliden Sport Vereniging Arnhem e.o.
Theo Weimar
Penningmeester
06-54680539

BESTUUR

Voorzitter:

Ed van den Engel
Sweelincklaan 13
6815 BD Arnhem
06-51467289
isva.voorzitter@gmail.com

Secretaris:

Ed van den Engel
Sweelincklaan 13
6815 BD Arnhem
06-51467289
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
06-727 663 75
isva.leden@gmail.com

Stage Coördinator:

Ine Israel

06-23666171

isva.stage@gmail.com

Contributietarieven per maand

(jaar 2020)

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.

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas
postnl
www.editoo.nl

Indien onbestelbaar retour: Croydonplein 306, 6831 LJ Arnhem

Ingenieursburo voor verenigingen en particulieren

Voor het ontwerpen van speciaalmachines 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

hetanderemechaniek