



sportvereniging arnhem en omstreken

oktober 2020



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

Mw. 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 's Koonings Jaght

Koningsweg 8
6816 TB Arnhem

Dinsdagavond 19.00-20.30 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:

Peter van de Broek 06-52592141

peterheinz58@gmail.com

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



Van de voorzitter

Wat zijn het spannende tijden. Begin september zijn we enthousiast begonnen met de sporten binnen de ISVA. Het mocht weer. Niet iedereen durft gelijk te komen. Dat begrijpen we natuurlijk. Inmiddels weten we dat de besmettingen weer toenemen, weliswaar vooral in het westen van Nederland maar toch, en dus wordt het spannend wat de komende weken ons brengt. Voorlopig kunnen de sporters zich weer helemaal uitleven. Ook zijn er in september 5 stagiairs gestart die de opleiding tot sportleider volgen aan het CIOS. Zij zijn natuurlijk van harte welkom en we hopen dat ze ons een beetje kunnen helpen en zelf veel kunnen leren over het werken met sporters met een beperking.

Er is bij sommigen wat verwarring ontstaan over de contributie. Die is weer gestart vanaf 1 juli, het tijdstip dat alle binnen- en buitensporten weer mochten. Nu hoorde ik mensen zeggen: ja we moeten betalen maar het is vakantie. Hoe zit dat. Elk jaar stellen we de contributie vast en knippen de contributie in 12 stukken om het per keer een bescheiden bedrag te laten zijn. Dus elk jaar ook in de zomervakantie. Al met al hoeven de sporters dus drie maanden niet te betalen in 2020. Veel sportverenigingen hebben de contributie gewoon door laten lopen tijdens de 'loc down' dus eigenlijk hebben de sporters van de ISVA nog een voordeeltje gekregen.

We kunnen dit jaar geen zwemtoernooi houden en ook voor het tafeltennisttoernooi wordt het spannend of het wel door kan gaan. De Algemene ledenvergadering kan dit jaar niet doorgaan. In ieder geval zal er in 2021 een algemene ledenvergadering gehouden worden, op welke manier dan ook.

Over de nieuwe locaties voor onze sporters staan stukjes in dit nummer. Iedereen weer veel plezier met sporten en blijf gezond!

van de redactie

Na de mooie zomermaanden is de herfst nu echt begonnen. Mooie tijd om dit blad rustig door te lezen. Met veel persoonlijke verhalen en mooie foto's. Natuurlijk wat puzzels en herfstrecepten. Leuk dat er zo veel inzendingen waren.

De oproep van het bestuur om extra te doneren heeft een mooi bedrag opgeleverd:

9 leden doneerden totaal € 316,95

Veel leesplezier.

- 2 Alle sporten op een rij
- 3 Van de voorzitter, redactie
- 4 Jesca, zwemmen woensdag, Tafeltennis
- 5 10 vragen
- 6 / 7 Van de duikclub
- 8 Kim, nieuw zwembad Velp
- 9 Onderzoek, Gered Gereedschap
- 10/11 Blog van Marjolein, recept soep, TIPAS team
- 12/13 Woordzoeker, Sudoku
- 14 Dagbesteding, recept Smoothies
- 15 Bestuur, 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 december uit.

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

Hoi

Ik ben Jesca Hage en ik ben 17 jaar oud. En ik kom uit Tiel. Ik woon bij mijn ouders, mijn broer en mijn lieve hond Leesha. Ik zwem al bijna 10 jaar bij de vereniging TZC Vahalis in Tiel, bij de categorie wedstrijdzwemmen.

Ik heb gekozen om stage te lopen bij de ISVA, omdat ik mensen met een beperking erg interessant vind. Ik weet zelf nog niet wat ik na het CIOS wil gaan doen. Daarom wil ik via de ISVA achter komen of dat dit echt iets voor mij is. Ik loop hier nu een paar weken stage. En ik vind het erg leuk om te doen. De collega's zijn erg vriendelijk. En duidelijk met wat er moet gebeuren. Ik heb het er echt naar mijn zin!



Bericht aan de sporters over contributie

Door de Corona epidemie moesten alle sporten in maart gestopt worden. Dat heeft geduurd tot eind juni. Veel verenigingen hebben de contributie gewoon door laten gaan. We vonden dat voor onze sporters niet eerlijk. Vanaf juli mocht er weer gesport worden maar dan start bij de ISVA altijd de zomervakantie. Normaal gesproken wordt de contributie elke maand van het jaar betaald. Dus vanaf juli geldt: er moet weer betaald worden aan de ISVA. Er wordt dus in augustus voor twee maanden contributie geïnd. Dan gebeurt zoals gebruikelijk automatisch. Daar hoeft je niets voor te doen. In augustus dus voor twee maanden (28 euro) en daarna weer zoals gebruikelijk 14 euro per maand.

Kom zwemmen

Ik zwem elke woensdag in het lekkere bad van klimmendaal. Goed voor mijn lichaam. Ben bewegelijk. Nu vraag ik mij af waarom er tijdens corona pierikelen zoveel mensen afgehaakt hebben. Ik vond het wel heel jammer, want zwemmen is goed.

Dus kom toch oude groep.

Arjen de Jong

Tafeltennissen

Na 5 maanden stil te staan met sporten zijn wij eindelijk weer gestart in een nieuwe sporthal "Bethanien". Wij hebben het behoorlijk goed naar ons zin. De zaal is groter alleen rijdt die nog wat zwaarder voor rolstoelers maar dit is niet zo erg om te tafeltennissen, maar kan met de toekomst beter worden. Het is ook niet te warm door de airco. Het is wel leuk dat er nu meer verschillende sporten van de ISVA bij is gekomen. Zo ontmoet je nog andere mensen en wie weet komt er met de toekomst meer bij. Helaas is dit jaar ons toernooi niet doorgegaan door de corona virus, maar we hopen dat komend jaar wel doorgang kan vinden maar is wel afwachten. Dan is ons toernooi 20 maart 2021.

Janneke Pouw



10 vragen aan Benno

1. Hoe heet je en hoe oud ben je?

Ik ben Benno Arendsen en ik ben 59 jaar.

2. Waar woon je?

In Arnhem Noord.

3. Welke sport doe je?

Zwemmen in het Doelgroepenbad van de Grote Koppel.

4. Hoe lang zwem je hier al?

3 jaar bij de ISVA en al 15 jaar hier in de Grote Koppel.

5. Heb je ook andere sporten gedaan? Ik fiets veel en doe mee aan de avondvierdaagse.

6. Hoe ben je bij ISVA terecht gekomen?

Ik had een keer aan Petra bij de kassa gevraagd of jullie op de maandagavond nog mensen konden gebruiken, zij heeft toen iemand van de ISVA opgeroepen en zo heb ik contact gezocht. Ik zwem 5 avonden in de week. Op maandag bij ISVA in het Doelgroepenbad net als op vrijdag bij de Arnhemse Watervrienden, en op dinsdag, woensdag en donderdag in het wedstrijdbad banen zwemmen.

7. Waarom is sporten bij ISVA zo leuk?

Gewoon, leuke vereniging, leuke mensen. Je kunt even lekker kletsen, soms plagen we elkaar eventjes en dan gaan we weer verder met zwemmen.

8. Welke sport doen of deden je ouders?

Nee zij deden niet aan sport, maar mijn zus wel. Ik ben altijd, van kleins af aan een waterratje geweest.

9. Welk werk doe je?

Ik werk bij Albert Heijn. Het is voor veel mensen lastig om de anderhalve meter aan te houden, soms moet ik daar wat van zeggen.



10. Vind je dat leuk werk?

Ja.

11. Hoe heb je de coronatijd beleefd?

Dat was niet zo'n leuke periode. Nu ook niet, nu het weer wat strenger is.

12. Mag er een foto van jou in het Clubblad?

Ja, op het startblok.

10 vragen aan Frank

1. Hoe heet je en hoe oud ben je?

Ik ben Frank van Klaveren en ik ben 51 jaar.

2. Waar woon je?

Ik woon in Rheden.

3. Welke sport doe je?

Fietsen, zeilen, tennis een beetje skaten.

4. Vanavond zitten we in de zwemzaal van het Doelgroepenbad van de Grote Koppel, je geeft ook les.

Ja een eigen groep en van 18.00 tot 19.00 uur nog 2 mensen die ik individueel begeleid.

5. Hebben je ouders vroeger ook aan sport gedaan?

Ja, mijn vader vooral.

6. Heb je ook andere sporten gedaan?

7. Waarom is sporten bij ISVA zo leuk?

Vooral vanwege de diverse samenstelling van de groepen, zoveel verschillende mensen.

8. Welk werk doe je?

Vrijwilligerswerk en sportmassage.

9. Heb je hobby's?

Sportmassage en zeilen.

10. Hoe ben je bij de ISVA terecht gekomen?

Ik werkte als badmeester bij het zwembad De IJsselvliet. Dat was in 1992. ISVA had daar toen een aantal uren. Willemien heeft mij toen gevraagd of ik vrijwilliger wilde worden.

11. Mag ik een foto van je maken? Ja.



Seizoen afsluiting van ons zwem/ snorkel/duik clubje

Zoals gewoonlijk ieder jaar gaat onze duikclub aan het einde van het seizoen iets leuks doen, maar zoals iedereen weet mochten we niet meer sporten (duiken) vanaf half maart ivm de coronavirus. Gelukkig hielden we contact via onze duik-app. Iedere maandagavond begon gewoon iemand van onze clubje iets te appen en daar werd op gereageerd zodat we toch nog, in de moeilijke tijd, contact met elkaar konden hebben.

Na een tijdje kwam het idee om toch nog te gaan proberen om een leuke afsluiting te hebben. Omdat Didi en Peter aan het water wonen was dit keer de keuze snel gemaakt: zondag 28 juni was het dan zover.

Bijna alle deelnemers, instructeurs en wat familieleden, kwamen aan en nee het was niet super warm weer maar wel veel wind. Peter, Didi en Eelco hadden voor de buiten activiteiten gezorgd. Zo konden we op een surfplank staan (vooral gevallen in het water).

Instructeur Eelco had een hele leuke opblaasbare kano meegenomen en we konden natuurlijk ook gewoon het water inspringen. Ook ik ging met een soort stoeltjes lift de Rijn (is een rivier) in. Alleen ging dat een beetje mis, ik kantelde naar achteren en gleeed zo onbedoeld het water in. Iedereen die het zag lag in een deuk. Eelco sprong gelijk het water in om mij te redden maar Didi lag op de grond van het lachen. Ach fijn iedereen lol en ik uiteindelijk ook natuurlijk.

Verder had iedereen ook wat lekkers meegenomen van chips tot hamburgers en van limonade tot een biertje. Al met al een super leuke dag waar ik nog lang aan zal terug denken.

vriendelijke groet
JEROEN





Zwemmen in de Rijn

Normaal sluiten wij het seizoen af met een gezellige middag die door een aantal leden wordt verzorgd. Dit jaar is door de corona-crisis het helemaal anders verlopen. In het zwembad mochten wij niet meer trainen en de afsluitborrel was dus niet mogelijk. Om toch nog een keer samen te komen, hebben Peter en Didi hun woonboot beschikbaar gesteld met genoeg ruimte om afstand te houden. Water genoeg, want deze ligt aan de Rijn. Eelco had zijn opblaasbare kano meegenomen en Peter had een stoelhijskraan gemaakt voor Mathijs en Jeroen. Er is gezwommen en gekanoed en er werd met een surfplank gespeeld. Iedereen had drinken en eten meegenomen en Jibbe had zelfs een gasbarbecue bij zich. De kinderen van Katja hebben met zand en water gespeeld, want de Rijn is een beetje gevaarlijk voor ze. Het was bijna de hele middag droog en allemaal hebben wij genoten van de gezellige middag.

Albert Verweij



bericht van zwemmen

Ik ben werken en zwemen gr boukje

Hoi

Ja ik ga wel een Boccia avond op woensdagavond. Ik rijd altijd zelf naar nieuwe sporthal en het is veel beter dan de oud zaal. Ik ben blij dat iedereen en er zijn zo groot groep en gaat heel goed met afstand. Ik ben al begonnen met dagbesteding op Het Dorp al 2 maanden. Ik heb al gemist van afgelopen periode van corona tijd. Ik hoop niet tweede lockdown zit.

Groetjes van Annette Kapoen

van ons boccia trio

Gelukkig kunnen we weer naar onze sportavond op de woensdagavond in een mooie nieuwe, iets grotere sporthal! De grote ruimte dat is fijn! We hebben geen spierpijn gehad alle drie. We zijn al wel gewend aan de nieuwe regels; bij binnenkomst je handen schoonmaken, je houdt de hele avond dezelfde bal., rood of blauw. We zitten op een stoel; lopen niet zomaar rond. 1 persoon schuift steeds door, je zorgt dat je al omgekleed komt.

Ja, de trainingen hebben we gemist in de coronaperiode.

Ja, we gaan allemaal weer naar dagbesteding, ook op de 3e verdieping. En de zondagsoos begint zo weer. De klup en de computerclub starten nog niet.

Riek, Nel en Ben, Loovelden

Voorstellen in het clubblad van de ISVA

Ik ben Kim Sluiter 18 jaar.

Ik sport zelf ook; ik doe aan handbal (al ongeveer 4 jaar) en ik vind het een super leuke sport. Verder werk ik bij de jumbo op de brood afdeling. De eerste weken bij ISVA zijn echt super leuk, de begeleiders waarmee je stage loopt zijn allemaal lief en aardig. Verder is het super leuk om met mensen met een beperking om te gaan; ze zijn altijd vrolijk en hebben altijd wel leuke praatjes.

Het is zeker een aanrader om bij de ISVA stage te lopen.



Het nieuwe Biljoen bad in Velp

In augustus hebben we alvast een kijkje mogen nemen in het nieuwe zwembad in Velp. Er werd nog volop gebouwd. De foto is niet echt scherp maar je kunt toch wel zien dat het bad een stuk groter is dan het bad in Klimmendaal of van Koonings Jaght. Volgens de laatste berichten zou het bad in de 3e of 4e week van november geopend kunnen worden. We gaan op de dinsdag en op de donderdagavond van 19.00 uur tot 20.00 uur gebruik maken van dit bad.

Het feit dat we in Velp gaan zwemmen betekent dat ook sporters die nu op andere momenten zwemmen op de ISVA (maandag of woensdag avond) kunnen overstappen naar het Biljoenbad omdat het dichterbij is.

Nadere mededelingen komen als het bad echt open is.

Ed van den Engel

onderzoek naar gezondheidsproblemen

Bent u een sporter met een fysieke beperking, ouder dan 18 jaar en heeft u interesse deel te nemen aan een onderzoek naar gezondheidsproblemen?

Sport en bewegen worden gestimuleerd door de positieve effecten op de gezondheid en kwaliteit van leven. Dit geldt ook voor mensen met een fysieke beperking. Ongeveer 30% van deze groep sport regelmatig. Een nadeel van sport is het krijgen van blessures. Naast pijn en klachten kunnen blessures leiden tot verminderde sportdeelname, uitval van sport en medische behandeling. Dit geldt voor alle sporters, maar een blessure kan juist mensen met een fysieke beperking extra limiteren in hun dagelijks leven. Binnen de aangepaste sport is daarmee het voorkomen van blessures en het verminderen van de ernst en gevolgen ervan van groot belang. Om dit voor elkaar te krijgen is een overzicht van de gezondheidsproblemen nodig. Bent u ouder dan 18 jaar en heeft u een fysieke beperking, dan nodigen wij u uit om mee te doen aan ons onderzoek.

Via deze link (<http://www.slhamsterdam.com/tipas-study>) kunt u meer informatie vinden en u aanmelden voor de studie.



stichting Gered Gereedschap

Gered Gereedschap is een landelijke organisatie.

Doel is oud gereedschap dat niet meer wordt gebruikt of dat kapot is, in te zamelen en te repareren.

Als het dan weer bruikbaar is wordt het verstuurd naar projecten in een groot deel van de wereld. Vooral naar Afrika en Zuid Amerika en Oost Europa.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan een technische school in Afrika waar ze gereedschap nodig hebben of aan een huishoudschool waar ze bv oude naaimachines goed kunnen gebruiken. Vaak kunnen ze dat niet kopen en dan is Gered Gereedschap een uitkomst.

Ook in Zuid Amerika en Oost Europa zijn projecten waar de gereedschappen naar toe gaan. Het gaat niet alleen over gereedschap zoals hamers, schroevendraaiers, beitels en zo maar er worden ook bezems, harken, snoeischaars en ander tuin gereedschap ingezameld. En ook oude naaimachines worden gerepareerd en verstuurd naar scholen in bv Afrika.

Al een aantal jaren ben ik in Velp een inzamelingspunt voor deze stichting. Ik word af en toe gebeld door mensen die gereedschap hebben wat niet meer wordt gebruikt of kapot is.

Ze kunnen dat dan bij mij brengen of ik kan het ophalen. Het gebeurt ook wel dat een ouder iemand overlijdt en dat de kinderen dan niet weten wat ze met al dat gereedschap moeten doen.

Dan is er ineens heel veel gereedschap op te halen.

Dat gereedschap repareer ik niet zelf. Ik breng dat dan naar Nijmegen naar een vriend van me, Sjak Leydekker, en die zorgt er voor dat het daar wordt gerepareerd of schoongemaakt. Hij zorgt er ook voor dat het gaat naar een project ergens in de wereld waar ze dat goed kunnen gebruiken.

Als je meer over Gered Gereedschap wil weten kijk dan eens bij <https://www.geredgereedschap.nl/>.

Geerten van Beek

Oogappels

Mijn naam is Marjolein. Ik ben getrouwd en moeder van een zoon en dochter. De Isva ken ik via mijn schoonzus Boukje. Vanaf mijn geboorte was ik slechtiend. En sinds december 2014 ben ik volledig blind. Elke maand schrijf ik over mijn leven in het donker. Hieronder een blog:

Vorige week hielp mijn dochter me met het opruimen en handiger indelen van mijn nachtkastje. Ze haalde alles er uit en vertelde me wat alles was. Ze vond een armband die ze heel mooi vond. Ze was blij dat ze die armband mocht hebben. Ze opende een paar doosjes. Opeens hoorde ik haar verschrikt roepen: O mam, je ogen vallen op de grond. Had ze het doosje met mijn reserve ogen gevonden. Snel raapte mijn dochter mijn ogen op van de grond. Ze stopte de ogen weer netjes terug in het doosje. We moesten allebei lachen en mijn dochter kwam tot de conclusie dat het leuk en verrassend was om mijn nachtkastje op te ruimen. Terwijl we daar zo gezellig op bed zaten vertelde mijn dochter dat ze het zo leuk vond dat zij en haar broer allebei een ketting hebben met een prothese oog van mij eraan. Nadat ik blind was geworden en ik twee nieuwe prothese ogen had gekregen hebben we van mijn oude prothese ogen hangertjes laten maken voor aan een ketting. Een vriendin van mij kwam met dit idee en dat dit misschien goed zou zijn voor de verwerking. Mijn zoon van toen acht en dochter van toen zes kregen allebei deze ketting met een oog van mij eraan. Na overleg met de juf mochten ze hun ketting ook om naar school. Het werd met de klas besproken en mijn zoon en dochter lieten vol trots hun ketting zien. Mijn angst dat de klasgenootjes het misschien eng zouden vinden bleek totaal niet nodig. Ze vonden het juist super cool. Van de juf hoorde ik dat mijn dochter regelmatig even mijn oog vastpakte en dan iets aan het oog liet zien. Mijn dochter zei dan bijvoorbeeld: Kijk mamma, dit is mijn rekenboek en dit is mijn taalboek. Zo schattig.

Nu we zo naast elkaar op bed zaten vertelde mijn dochter dat ze zich toen echt voorstelde dat ik mee kon kijken. Dat maakte haar heel blij. Toen mijn zoon in groep acht zat droeg hij de ketting bijna nooit meer. Totdat zijn klasgenoten vroegen of hij weer eens die ketting met het oog van zijn moeder om wilde doen. Want die vonden ze zo vet. Nu ze ouder worden dragen ze de ketting niet meer. En dat hoeft ook niet. Fijn dat ze er zulke mooie herinneringen aan hebben en dat

het vast ook heeft geholpen bij de verwerking. Mijn dochter ruimde het nachtkastje weer in en pakte mijn handen vast om me te laten voelen waar alles lag. Ze had het heel mooi ingedeeld. Daarna zei ze dat ze het ook altijd heel leuk vond dat mijn geleidehond Harvey altijd met ons meeding om haar en haar broer naar school te brengen.

Inmiddels gaan mijn kinderen al jaren zelf naar school. Geniet Harvey van zijn welverdiende pensioen. En neemt Igor het geleidewerk voor zijn rekening. Terwijl ik dit typ blaff Igor in zijn slaap. Net als Harvey kan Igor in zijn slaap ook een perfecte imitatie van een weerwolf neerzetten. Harvey is hier niet van onder de indruk. Ons hondje Mario wel. Die komt dan even vol verbazing kijken wat Igor nu weer aan het doen is.

Zo mooi om te zien hoe Harvey, Mario en Igor met elkaar omgaan. Alsof Igor er altijd is geweest. Regelmatig wordt er flink gestoeid. En er is ook wel eens mot om een speeltje. Dat hoort er bij.

Tijdens onze vakantie in Zeewolde gingen we elke dag met de dolle drie naar het hondenstrand. Het was zo leuk. Er waren een paar jongens aan het spelen met een frisbee. Tot Igor langsliep en de frisbee ving. De jongens vonden het gelukkig grappig en Igor mocht met hen meespelen. De volgende keer namen wij ook een frisbee mee. Igor vond het zo leuk om achter de frisbee aan te gaan. Lief om te merken dat Harvey mij als vanouds in de gaten hield. En Mario hield als echte grote broer Igor in de gaten. Ook kwam Mario voor Igor op toen een paar honden tegen Igor blaffen. Zo klein als hij was ging hij voor Igor staan en blafte heel hard tegen die honden. De veel grotere honden dropen af. En ik hoorde Mario tegen Igor zeggen: als er iemand tegen jou blafft ben ik dat. En verder niemand. Samen liepen ze vrolijk verder.

Waar ik ook zo van kan genieten is van het wandelen met Igor. Nooit gedacht dat ik ooit weer zo ontspannen zou lopen. Het gebeurt regelmatig dat ik zo in gedachten ben of aan het dromen ben dat ik mijn afslag voorbij loop. Dan moeten we weer een stuk terug. Mijn Apple Watch roept dan vaak dat ik een geweldige prestatie heb neergezet.

Grappig dat als ik iets goed wil zien ik nog altijd mijn ogen wijd open doe. Dat heeft stekeblind echt geen zin. Net als wanneer ik iets goed wil zien op tv ik dan dichterbij de tv ga zitten. Ook

totaal zinloos. Maar het zit nog steeds in mijn systeem. Gelukkig hoeft dit niet meer voor Wie is de mol. Het lievelingsprogramma van mijn dochter heeft eindelijk audiodescriptie via de Earcatch app. Zo fijn dat ik nu eindelijk met mijn man en kinderen kan meekijken, meepraten en meeraden wie de mol is. Tijdens de eerste aflevering vroeg mijn dochter nog regelmatig: Hoor je dat mam? Wat zij zag hoorde ik dan inderdaad. Onze conclusie: Super goede audiodescriptie. Zo bijzonder dat ik nu Wie is de mol beter kan volgen dan toen ik nog wat zag. Onbeschrijfelijk mooi.

Marjolein

Meer blogs van mij lezen ga naar:

<https://www.apcg.nl/blog-van-marjolein/>

Hollandse tomaten-groentensoep met ballen

In 40 minuten klaar.

Wat heb je nodig voor 4 personen.

- 2 uien
- 3 teentjes knoflook
- 2 x 400 gram gepelde tomaten (blik)
- 70 gram tomatenpuree
- ½ liter bouillon
- 400 gram soepgroenten
- 250 gram soepballen
- 50 gram vermicelli

Hoe maak je het klaar?

Snipper de ui en de knoflook en bak / fruit deze aan in een flinke soeppan. Voeg hier de tomatenpuree aan toe en bak even mee. Giet de gepelde tomaten en de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Laat 10 minuten op laag vuur pruttelen.

Zet het vuur uit en pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde soep. Breng de soep opnieuw aan de kook en zet het vuur laag. Voeg de soepgroenten en de soepballen toe aan de soep. Kook de tomaten-groentensoep nog 20 minuten zachtjes.

Voeg in de laatste 5 minuten de vermicelli toe aan de soep en kook deze mee. Serveer de soep direct met een lekker stuk vers brood.

Sporthal Bethaniënstraat

Bij de start van het nieuwe seizoen is de nieuwe sporthal aan de Bethaniënstraat in gebruik genomen. Er zijn nog een paar kleine kinderziektes maar de ruimte is prachtig en een duidelijke verbetering van de beide vorige zalen.

De sporttijden zijn gelijk gebleven. Doordat de drie groepen nu bij elkaar zitten is het een stukje gezelliger en kan er eventueel wat hulp geboden worden over en weer. Het officiële adres van de hal is Bethaniënstraat 250 6826 TJ, Arnhem



Woordzoeker, zonder fouten

F	N	E	S	T	A	A	H	C	S	T	S	N	U	K	K	O	Z	U	U
C	E	Z	W	E	M	B	A	D	X	F	N	I	E	Z	E	N	J	E	R
B	W	E	J	P	A	K	D	N	O	M	C	W	I	O	P	Z	B	D	P
S	U	R	I	V	A	N	O	R	O	C	O	W	A	N	I	I	O	V	E
W	I	E	L	R	E	N	N	E	N	R	R	Z	S	N	I	N	O	A	T
S	D	J	J	H	A	N	D	S	C	H	O	E	N	E	N	G	D	N	E
X	Y	Y	D	L	O	C	K	D	O	W	N	C	S	N	X	E	S	D	R
P	V	W	U	O	P	E	K	E	N	N	A	J	B	S	N	N	C	E	V
N	A	K	A	P	P	E	R	S	P	A	T	K	A	P	J	E	H	N	A
E	G	N	O	J	E	D	R	E	T	S	I	N	I	M	I	Z	A	E	N
K	D	H	D	A	L	B	B	U	L	C	J	N	A	X	Z	I	P	N	H
R	Z	H	N	E	P	P	A	L	K	W	D	A	O	L	K	U	P	G	A
E	E	Z	Y	F	M	L	A	B	S	I	N	N	E	T	E	H	E	E	M
W	I	N	E	T	T	I	Z	N	E	N	N	I	B	Z	I	N	N	L	E
S	L	P	D	U	I	K	E	N	K	K	A	A	Q	O	Z	E	K	A	T
I	E	T	T	U	R	R	E	I	M	E	R	P	X	M	Q	K	A	C	I
U	N	P	A	N	D	E	R	H	A	L	V	E	M	E	T	E	R	H	S
H	N	I	E	T	D	O	U	C	H	E	N	B	P	R	M	I	H	E	I
T	F	T	A	F	E	L	T	E	N	N	I	S	H	A	L	Z	S	N	V
H	N	E	R	E	D	A	G	R	E	V	Q	H	O	E	S	T	E	N	S

- | | | | |
|--|---|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Anderhalve meter | <input type="radio"/> Hoesten | <input type="radio"/> Niezen | <input type="radio"/> Wielrennen |
| <input type="radio"/> Binnen zitten | <input type="radio"/> Janneke Pouw | <input type="radio"/> Pandemie | <input type="radio"/> Winkelen |
| <input type="radio"/> Boodschappenkar | <input type="radio"/> Kapper | <input type="radio"/> Peter van Ham | <input type="radio"/> Zeilen |
| <input type="radio"/> Clubblad | <input type="radio"/> Klappen | <input type="radio"/> Premier Rutte | <input type="radio"/> Ziek zijn |
| <input type="radio"/> Corona | <input type="radio"/> Kunstschaatsen | <input type="radio"/> Spatkapje | <input type="radio"/> Ziekenhuizen |
| <input type="radio"/> Coronatijd | <input type="radio"/> Lachen | <input type="radio"/> Tafeltennishal | <input type="radio"/> Zingen |
| <input type="radio"/> Coronavirus | <input type="radio"/> Lockdown | <input type="radio"/> Tennisbal | <input type="radio"/> Zomer |
| <input type="radio"/> Duiken | <input type="radio"/> Minister de Jonge | <input type="radio"/> Thuiswerken | <input type="radio"/> Zonnen |
| <input type="radio"/> Ed van den Engel | <input type="radio"/> Mondkapje | <input type="radio"/> Vergaderen | <input type="radio"/> Zwembad |
| <input type="radio"/> Handschoenen | <input type="radio"/> Niet douchen | <input type="radio"/> Visite | |

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

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

Wat moeilijker, succes!

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

Dagbesteding Elver aan de slag bij het Bio Vakantieoord

dinsdag 15 september 2020

Vanaf 1 oktober gaan de deelnemers van dagbestedingsgroep Topgroen van Elver aan de slag bij het Bio Vakantieoord. Hét aangepaste vakantiepark in Nederland waar gezinnen met een gehandicapt kind samen vakantie kunnen vieren. De deelnemers van Topgroen gaan helpen bij het tuinonderhoud, de verzorging van de dieren op de kinderboerderij en ze bouwen er binnenkort een bloemenkas.

Jarenlang zaten de deelnemers van Topgroen op hun trouwe en vaste plek aan de Bakenbergseweg in Arnhem. Vanwege nieuwbouwplannen moeten zij nu uitwijken naar een andere locatie. Regiomanager Ric: "Voor onze deelnemers is het heel belangrijk dat zoveel mogelijk hetzelfde blijft. Een belangrijke voorwaarde voor de nieuwe locatie is dan ook dat onze deelnemers dezelfde werkzaamheden mogen uitvoeren als voorheen. Het was een lastige zoektocht. Gelukkig werden we getipt om eens te kijken bij het Bio Vakantieoord. Onze deelnemers krijgen hier de ruimte om hun reguliere werkzaamheden voort te zetten. Zelfs onze hangbuikzwijntjes kunnen meeverhuizen!"

Hulp gebruiken

Op haar beurt is het Bio Vakantieoord blij met de komst van Topgroen. Bedrijfsleider Maureen: "We werken dagelijks met gehandicapten en vinden het belangrijk dat iedereen bij ons kan meedoen. Topgroen past goed bij het Bio Vakantieoord. Wij hebben bijna 20 hectare grond om te onderhouden en onze Groendienst kan daar best wat hulp bij gebruiken."

Aan de slag

Zowel de begeleiders als deelnemers hebben zin om te starten bij het Bio Vakantieoord. Begeleidster Jeanet: "Wij hebben er zin in! Het is een super mooie locatie. Het Bio Vakantieoord is ontzettend gastvrij. In verband met de corona kunnen we nog niet volledig starten. Gelukkig konden onze twee varkentjes, vier geiten en vier konijnen al wel verhuizen. In goed overleg met de twee medewerkers van de groendienst starten we eerst met diverse tuinwerkzaamheden."

Paardrijden voor gehandicapten

Manege in 't BioBos

(Nationaal Centrum Paardrijden voor Gehandicapten) In Manege in 't BioBos bij het Bio Vakantieoord in Arnhem bieden wij kinderen en volwassenen - met een handicap de mogelijkheid om paard te rijden. Dankzij de speciaal opgeleide instruc-

teurs en de vele hulpmiddelen is het in de Bio Manege ook voor ernstig gehandicapten mogelijk de ontspannende en therapeutische werking van het paardrijden te ervaren. Op een speelse wijze worden tal van aspecten van lichamelijk, verstandelijk of sociaal functioneren bij de ruiters bevorderd en wordt de eigenwaarde sterk verbeterd.

Ook de gasten van het Bio Vakantieoord kunnen tijdens hun vakantie gebruik maken van de mogelijkheid om paard te rijden. Neem hiervoor twee weken voor uw vakantie contact op met de manege.

Wie zijn onze ruiters?

Iedereen die wil paardrijden, maar door fysieke, verstandelijke, zintuiglijke of psychosociale beperkingen hiervoor niet terecht kan op een reguliere manege.

Kinderen, jongeren en volwassenen met een beperking die binnen een revalidatie-behandelplan door middel van therapeutisch paardrijden hun doelstellingen kunnen bereiken. Ruiters die bijvoorbeeld door een ongeval letsel hebben opgelopen en daarna hulp en advies nodig hebben om hun sport (met eventuele aanpassingen) weer voort te kunnen zetten.

Wekeromseweg 12

6816VS Arnhem

026-4838232

info@ncpg.nl

Houd je van smoothies en appeltaart?

Hier een recept voor een heerlijke appeltaart smoothie.

Deze heerlijke en gezonde smoothie smaakt naar... appeltaart! En dat enkel met gezonde ingrediënten.

Ingrediënten:

1 appel
1/4 courgette
2 dadels
2 el havermout
1 el lijnzaad
1/2 el kaneel
250 ml ongezoete amandelmelk

Bereidingswijze: doe alle ingrediënten in een blender en blend circa één minuut, totdat er een gladde smoothie ontstaat.

Deze smoothie komt uit het 21-daagse Smoothieplan van Bernhard Puur figuur

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:

Riny van den Broek-Leenders
Croydonplein 306
6831 LJ Arnhem
06-51735826
rinyleenders@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.



facebook

Afgelopen zomer moest Maaike Kotterman stoppen met haar werk voor de ISVA. Zij beheerde ook onze facebook pagina. Is er iemand die het leuk vindt om deze taak over te nemen? Graag melden bij : Ed van den Engel, 06-51467289

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

