



HALLIWICK AARHUS

PLASK

1972

2017

Kontingentbetaling
se side 11

HASA 45 ÅR

36. ÅRGANG · NR. 3 · AUGUST 2017



VELKOMMEN TIL SÆSON 2017/18

Forsiden af vort medlemsblad Plask markerer, at HASA er blevet 45 år. Det fejrede vi ved en stor fødselsdagsfest i januar. Samtidig markerede vi - da HASA er den første Halliwick-klub i Danmark - introduktionen af Halliwickkonceptet her i landet.

Undervisningsmæssigt står vi rimelig godt rustet til den nye sæson. Vi har 9 uddannede instruktører + mig på kanten som vejleder. Og forhåbentlig får vi yderligere en eller to nye, som skal uddannes. Så vi skal nok overkomme de opgaver, vi står over for.

I sidste sæson kom der flere børn, og vi startede to nye voksenhold op samtidig med, at vi har nogle på venteliste. Det sidste er jeg ikke så glad for. Specielt fordi vi på grund af pladsmangel ikke kan starte flere voksenhold for øjeblikket.

I de sidste sæsoner har alle nye voksne fået en times introduktion til "hvorfør vi gør, som vi gør", når vi underviser. Det er en absolut succes, da både svømmere og instruktørerne synes, at svømmerens forforståelse har gjort det meget lettere at instruere. Vi overvejer derfor at udvide introduktion til også at være et tilbud til forældre til nye børn.

Vi er kommet ret langt med at få medlemmerne til at oprette sig selv i vort nye medlemskartotek med tilknyttet kontingentop-



Pia svømmede 700 m til sæsonens sidste Distancesvømning

krævning www.hasa.klub-modul.dk. Oplysning om, hvordan man gør det, fremgår både af klubmodulet og af klubbens hjemmeside www.hasa.dk. Husk i øvrigt at hjemmesiden bringer aktuelle nyheder og meddelelser.

Vi har ca. 36 svømmeaftner fra august til juni. Børnene og de unge får 45 min. træning pr. aften, mens de øvrige får en halv time eller ca. 18 timer på en sæson. Så vil man lære at svømme, eller blive dygtigere, er det vigtigt at møde op, for at få det fulde udbytte. At svømmerne møder regelmæssigt op, er også med til at bevare entusiasmen hos vore frivillige hjælpere og instruktører.

Velkommen til nye og gamle medlemmer til HASA's sæson nr. 45.

Harald



HASAs DISTANCESVØMMERE OVERGÅR SIG SELV – IGEN!

Der blev sat mange personlige rekorder ved sæsonens sidste distancesvømning

Resultater

Theodor Skov Lund	600 m
Thorbjørn Skov Lund	300 m
Ally John Parker	25 m
Sofie S. Jensen	1000 m
Martin Rytter Jepsen	1000 m
Mikkel Rytter Jepsen	1000 m
Frederik Jürgensen	1000 m
Pia Wulff Laursen	700 m
Magnus Robdrup	800 m
Mahamed Nur	400 m
Thomas Svendsen	400 m
Ole Svendsen	300 m



Zakarias Voigt-Møller	2000 m
Sarah Halling Petersen	1850 m
Alexander M. Nielsen	4000 m

FARVEL TIL IDA



Hasa nyder godt af de studerende som frivillige instruktører. Men en dag skal de videre i deres liv og siger farvel. Det gælder også Ida, som stoppede før ferien og fik denne udtalelse med på vejen:

"Ida Bønnerup Rasmussen blev knyttet til HASA som frivillig instruktør i november 2015 efter, at hun havde reageret på et opslag på fysioterapiuddannelsens intranet. Hun kom først på Halliwick grundkursus efter et halvt år. Men allerede inden fik vi meget glæde af hendes indsat, da hun har et godt håndslag og hurtig til at lære. Ida har deltaget i undervisningen både af børn og af voksne. Hun er vellidt og har en rolig og positiv omgangstone, som skaber tillid hos dem, som skal lære at svømme. Hun har været meget stabil, og vi har haft meget glæde af hendes frivillige indsats. Så tusind tak for din tid hos os i HASA".

Harald



ÅRETS FIGHTER: MOGENS - DEN "FRYGTLØSE" VANDSKRÆKKER



Årets Fighter-pokal er indstiftet af trænerne i HASA som en påskønnelse til et medlem, der onsdag efter onsdag har kæmpet og gjort fremskridt i svømning – på trods...



Kirsten begrundede valget af Mogens med følgende ord:

- Mogens bliver kåret til Årets Fighter, da han har kæmpet og fortsat kæmper med at få trygheden med vandet, og fordi han har fået lært at svømme til trods for, at han fra dag ét mente, han ville drukne.

Men med et stabilt fremmøde, en god portion stædighed og humor, er det lykkedes Mogens at lære at svømme - uden støtte. Til Lykke.

Og Harald tilføjede:

- Ordet "dødsforagt" er vanligtvis et ord, der bruges om at kaste sig ud i et eller andet halsbrækkende, men hvor man jo er overbevist om, at man klarer den. Mogens har givet "dødsforagt" en anden dimension. For på ham lød det langt mere som om, han så druknedøden som en reel mulighed. Men svømme *det* ville han lære - trods den store risiko.



HUSKAT der er selvtræning for de voksne i august måned, da der ved sæsonstart kun er trænere til børneholdene. Men ro på! Der er selvfølgelig en livred-der til at passe på os.





Vand er da noget, man drikker

I PLASK nr. 2 fortalte Jonas om sin første tur i svømmepøl. Tidligere sad han på kanten af poolen med kun fødderne i vand. Denne gang handler det om, hvordan han fik modet til at springe ud på det dybe.

Jeg hedder Jonas, jeg bor i Kilebo – og jeg kan svømme!

Jeg husker, at min mor på en båd tur til Himmelbjerget, hvor det vippede, spurgte, hvad jeg ville gøre, hvis jeg faldt i vandet. Selv om jeg i en del år har gået til "svømning" på Møllestien i varmtvandsbassin, kunne jeg nemlig ikke svømme. Det kunne mine kammerater, og det var jeg ret ligeglad med. Men det med, hvad man gør, hvis man falder i vandet, hvor man ikke kan bunde, tænkte jeg nu alligevel over.

En dag hørte vi om Halliwick Aarhus, og min mor talte med Vibeke. De blev enige om, at jeg skulle lære at svømme. Det havde jeg ikke stor tiltro til.

Men så skete der det, at jeg i Lyseng Svømmebad en onsdag aften mødte Hans. Han blev min svømmelærer, og min angst for vand blev anderledes. Jeg er stadig lidt bange for vand, men på en anden måde. Hans lærte mig lige så stille at have kontrol over mig



selv i vandet. Jeg prøvede at få hovedet under vand sammen med Hans, og han har lært mig, hvordan man flyder. Vi har øvet os hver onsdag - og nu har jeg taget mine første svømmetag, og en dag får jeg måske et diplom. Det bliver en stor dag.

Jeg glæder mig til hver onsdag, hvor jeg skal svømme med Hans og være med i det dejlige fællesskab, Halliwick Aarhus også er.

*Jonas Conway-Blake
Autismecenter Kilebo, Tilst*



HUSKAT vi i HASA elsker at se billeder af os selv i vandet – i badetøj til træning og stævner. Så vi tager mange billeder. Blandt andet til dette blad. Men vi har den regel, at vi ikke fotograferer i omklædnings- og baderum, ligesom det ikke er tilladt for eksempelvis pressen at fotograferer uden aftale med klubben.

Så Husk: ønsker du **ikke** at blive fotograferet i svømmehallen, skal du sige det til fotografen.



KALENDER

16. AUGUST 2017 TIL 30. JANUAR 2018

Onsdag	16. august	Fri-svømning/selvtræning, ingen undervisning for voksne
Onsdag	23. august	Fri-svømning/selvtræning, ingen undervisning for voksne
Onsdag	30. august	Første aften med undervisning af voksenhold
Torsdag	14. september	Åndehullet spiser i Dalle Valle kl. 17

Onsdag	18. oktober	Efterårsferie, ingen svømning
Lørdag	4. november	Svømmestævne Esbjerg
Onsdag	13. december	Sidste svømmeaften før jul

Onsdag	3. januar 2018	Fri-svømning/selvtræning, ingen undervisning for voksne
Fre.- Søn.	12. – 14. januar	Halliwick grundkursus, del 1 i Ans

Aftener med prøver, distancesvømning og tidtagning annonceres på opslagstavlen og på hjemmesiden.

HASA KONTINGENTSATSER 2017/18

Kontingent angivet som helårligt, fra august 2017 til juni 2018.

Halvårlig kontingent kan betales for efterårs- og forårssæson.

Ved start i klubben forår 2018 kan der kun betales halvårligt frem til juni.

- (A) Børnefamiliekontingent - et barn kr. 780,00 - 1/2 årlig: kr. 410 -
- (B) Børnefamiliekontingent - to/flere børn kr. 960,00 - 1/2 årlig: kr. 500 -
- (C1) Voksen, nybegynder - enkeltkontingent - kr. 820,00 - 1/2 årlig: kr. 480,-
det første halve år, kr.- 380,- det andet halve år
- (C2) Voksen - enkeltkontingent - kr. 720,00 - kr. 380 - 1/2 årlig
- (D) Voksen - familiekontingent - kr. 900,00 - kr. 470 - 1/2 årlig
- (E) Hjælperkontingent - kr. 120,00
- (P) Passive - kr. 90,00

Vedrørende kontingentindbetalinger bedes du benytte www.hasa.dk/kontingent

Alternativt kan indbetaling også ske på bankkonto med reg.nr. 1551 og kontonr. 305489.

Husk at skrive dit navn som meddelelse vedr. betalingen så regnskabsføreren kan se, at du har betalt!!

Se hvad de forskellige kontingentsatser dækker på www.hasa.dk

DEADLINE NÆSTE BLAD - 16. OKTOBER 2017

- SKAL OVERHOLDES ! -

Stof sendes til HASA: Aase Nørrung, Ydunsvej 28, 8230 Åbyhøj
Telefon 86 15 00 73, E-mail: aasenoerrung@gmail.com

NÆSTE NUMMER AF PLASK UDKOMMER NOVEMBER 2017





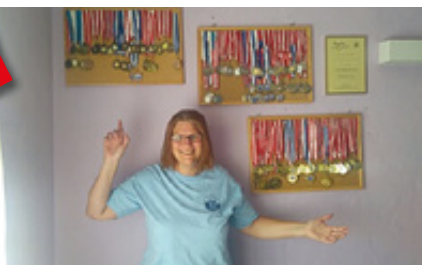
To garvede 30-års jubilarer



Inger hører til dem, der troligt møder op onsdag efter onsdag uanset vejr og vind og vel vidende, at vandet i Lyseng er isnende koldt. Måske fordi hun ved, at redaktøren, der er lige så træt af "vinterbadning", står og venter på, at hun og

Claus dukker op og tager hende med i den hvide Volvo. Og bagefter er det jo egentlig rigtigt rart, det der svømning. I hvert fald har hun højlydt givet udtryk for, at hun har savnet både isvandet og os, når hun gennem årene har været tvunget til at melde fra på grund af sygdom.

Om starten i HASA husker Inger selv: "Jeg – eller rettere hele familien – startede i HASA 2/9 1987, som jeg tror, var sæsonstart det år. Jeg havde hørt om klubben gennem Jørn et års tid før. Både vores yngste, Sara og jeg lærte at svømme, mens den ældste, Rebecca, og Claus var med som hjælpere".



Inden Louise startede i HASA, havde hun uden succes svømmet i andre svømmeklubber. Men i HASA husker hun, at hun fik den støtte, hun behøvede fra blandt andet Bjarnes mor, Kirsten, og Jane, når hun tog alene til stævner. Ligesom hun husker de gode klubture til stævner i Norge og London.

Det med stævner har Louise i den grad taget til sig, hvilket tydeligt fremgår af billedet. 111 medaljer plus et pænt antal større og mindre

pokaler er det blevet til. Men nogle af præmierne betyder selvfølgelig mere end andre. Eksempelvis da hun til HASAs 30-års stævne i 1997 vandt godtid-pokalen på 50 m for 3. gang og måtte beholde den, eller da hun vandt guld på 25 m i Norge, kun millimeter foran konkurrenten.

Stort Til Lykke til jer begge to – og giv den endelig fuld skrue frem mod de næste jubilæer i 2027 og 2037.



BEGYNDERHOLDET JANUAR 2017

GØR STATUS



Inden HASA-svømmerne gik på sommerferie, bad Plask de fire garvede vandskrækere, der startede undervisning i januar om at gøre status efter det første halvår. Men først lidt om deres forhold til det våde element.

Lene på 66 lægger ud: "Min vandskræk har været til stor gene, da min mand og jeg rejser en del til steder med dejligt vand, som jeg gerne vil bruge. Så nu skulle det være slut. (Altså med "skrækken")"

Margit på 63: "Jeg har altid godt kunnet lide vand. Men jeg har også altid været bange for at få hovedet under vand og for ikke kunne bunde. Været bange for at drukne. Sidste sommer besluttede jeg så, at jeg ville lære at svømme. At turde komme ud, hvor jeg ikke kan bunde".



Dennis, Margit og Lene med deres super-instruktører

Søren: "Jeg havde rundet et halvt århundrede, var stadig vandskræk og havde aldrig fået lært at svømme. Så fandt min kone frem til Halliwick og fik en aftale om en plads på begynderholdet i januar 2017. Så langt var "vandskrækkeren" aldrig kommet selv".

Dennis, holdets unge mand på kun 38: "Jeg har nok aldrig været helt tryk ved vand, og fik ikke lært at svømme i skolen. I mine teenageår og som voksen har det altid generet mig lidt, at jeg ikke turde springe ud eller gå i vandet, men bare har ligget på stranden eller sagt "nej tak", når gutterne ville have mig med i svømmehallen".

Status til sommerferien:

Ingen er faldet fra, og alle siger, de vil fortsætte.

Lene: "Jeg er ikke udlært endnu, men jeg er sikker på, at det nok skal komme, ikke mindst på grund af min søde instruktør, Lis. Så jeg klør på".

Søren: "For mit vedkommende er der et godt stykke vej endnu, før jeg er i mål med svømme-projektet. Men jeg er så heldig, at Kirsten er med på sidelinjen til efterårets svømning. Så kan det ikke gå helt galt".

Dennis: "Jeg synes virkelig, at det har været lærerigt. Det har givet mig så meget, og jeg skal helt sikkert fortsætte på holdet igen til efteråret.

Og Margit er så glad for forløbet, at hun ikke vil udelukke muligheden for at komme på kursus som instruktør, hvis lejligheden byder sig. "Men nu skal jeg jo lige lære selv at svømme".





Kommentarer til undervisningen har de fire også:

Det, at øvelserne foregik i rundkreds og med en instruktør på hver side giver tryghed. Hvis de krævede overvindelse, hjalp det at se, at de andre vandskrækkere overlevede (Margit). "Det første halve år med det lille 4-mands-

hold er gået hurtigt. Vi er nået langt på hver vores niveau med de tålmodige og dygtige instruktører" (Søren). "Jeg synes, det er rigtig godt med den fælles opvarmning og derefter går hver for sig med instruktøren" (Dennis).

Afterswimming:

Som bekendt lægges vi i HASA stor vægt på klublivet. Hvad har de fire "skrækkere" af kommentarer til det, der foregår uden for bassinet?

"Lysten til at blive i klubben og deltage i arrangementer er der", siger Lene, som sammen med Margit og Søren er fast kaffedrikker i Rottehullet efter svømning. Dennis har langt at køre, så det bliver ikke til kaffe, "men det, at man er et hold og oplever andre i samme båd er super. Og at man bagefter under bruseren kan snakke med holdkammeraten om, hvad man fik ud af undervisningen, er også super".



Søren, den heldige vandskrækker, med Kirsten ved sin side

Det at gøre noget ved vandskrækken har også medført en rigtig dejlig sidegevinst: "Jeg har talt om min vandskræk med nogle af mine venner og har fået positive tilkendegivelser, og min mand bakker mig 100 % op"(Lene). "Jeg snakker vidt og bredt om det, og alle synes det er sejt, at jeg gør noget ved det" (Margit). "Min familie, min vennekreds

og arbejdsplads ved, at jeg går på det her vandskrækhold, og de synes bare, at det er superfedt, at jeg tør gøre noget ved det"

Dennis

PLASK siger tak for hjælpen og på gensyn til de fire seje "skrækkere".

SOMMERFESTEN I HASA – EN BLÆSENDE AFFÆRE



**Støt vore annoncører
- de støtter os!**



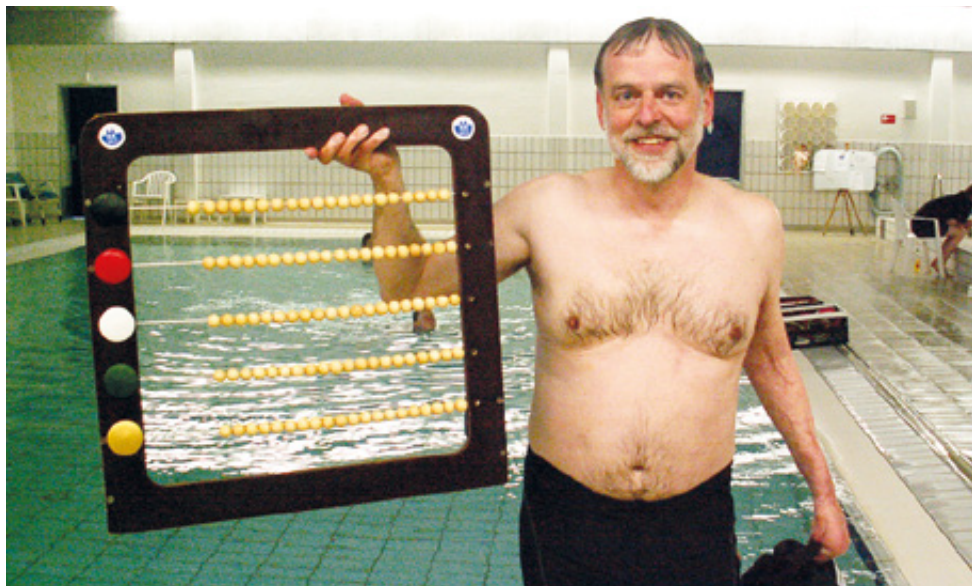


Sommerfesten var en blæsende affære, hvor det gjaldt om at holde på "glas og tallerkener", hvis man ikke ville hente dem ovre på Petanque-banen. En aften, hvor Karen Cecilies bøj var så sej, at hun i sin filen ikke opdagede, at hun også fik et stykke paptallerken med, hvor Lenes dejlige brød blev alt

for hurtigt udsolgt, hvor Katrine lige skulle ringe til en kæreste? fra Sølundfestivalen, hvor Michael præsenterede hund og mad-kæreste, og hvor Frederik og Zakarias ikke snød i ringespillet – ikke den mindste smule! En helt igennem hyggelig aften, inden HASA gik i sommerdvale.



PLASK GENNEM 35 ÅR



I dette PLASK bringer vi et uddrag af en artikel, som Jørn Johansen skrev i blad nr. 3-1991 om de nye kuglerammer, som stadig bliver flittigt brugt af banesvømmerne

Motion i metermål

"Den 5. september 1990 introducerede vi kuglerammerne som banetællere i Store PLASK. Formålet var at give et tilbud til de svømmere, der ønsker at holde formen ved lige – uden (for) megen snak og besvær med at holde styr på den svømmede distance.

Den første kugleramme blev lavet i flamingo og nåede i sit korte liv at bevise, at den "lav-teknologiske" tællemaskine kunne fungere i praksis: 20 kugler = 20 bassinlængder = 1000 meter.

Ved fælles hjælp fik Claus og jeg lavet to robuste kuglerammer, der kan tåle vind, vejr og meget andet. 10 svømmere kan deles om to baner og svømme lidt eller meget,

konkurrere med sig selv og hinanden – alt efter behov og dagsform. Eneste belønning er retten til at flytte en kugle.

Kuglerammen har været stillet frem i alt 16 gange i det forløbne år, og sammenlagt er der blevet svømmet mere end 66 kilometer af knap 20 svømmere.

På vådt gensyn Jørn"

August 2017: Kuglerammerne bliver stadig flittigt brugt her 27 år senere. Blandt andet af Bjarne, der nøje holder regnskab med, hvor mange baner han svømmer hver onsdag. red.



BADEREGLER I LYSENG OG HASA

I sidste sæson oplevede vi i HASA, at vores svømmeaften et par gange blev aflyst på grund af forurening i bassinet. Til stor ærgrelse for store som små svømmere.

Lad os derfor huske hinanden på at overholde de fem baderegler. Og skulle nogen glemme dem, så fortæl de glemsomme – med et smil – at vi i HASA foretrækker at svømme i saltvand frem for klorvand. For jo mere møg og skidt vi hiver med ud i bassinet, des mere klor skal der som bekendt hældes i vandet.



"Selvom det nok er de færreste, der vil indrømme det, tyder meget på, at mange af os springer toiletturen over og tisser i vandet, mens vi svømmer rundt i svømmehallens bassin".

De 5 baderegler

Først skal håret vaskes. Så er det hænder, fødder, armhuler og skridtets tur til en grundig omgang med vand og sæbe. Først derefter kan du tage din badedragt på. Og meget vigtigt: Gå lige på wc og tisse en tår, inden du går ud i baderummet og vasker dig.

PLASK ønsker os alle en god svømmesæson - uden aflysninger.

Aase

Plask siger tak for lånet af tegningen til Jens Nex og Århus Stiftstidende.



ÅNDEHULLET INVITERER TIL FÆLLESSPISNING



”Åndehullets Fællesspisning finder sted torsdag
den 14. september kl. 17”

Vi har reserveret en plads til dig på spisehuset Dalle Valle i Europahuset (BP-huset), overfor Dokk 1, og vi glæder os til at se rigtig mange HASA-svømmere.

Husk, at du ikke behøver at medbringe svømmetøj, men til gengæld møder op i godt humør til et par timer i godt selskab.

*Mange sommerhilsner og på gensyn
fra Festudvalget*

Thomas, Ole og Hans



*Åndehullet byder den ny sæson velkommen
med lækre godbidder i Dalle Valle*

MEDBORGERCENTRET I LYSENG



I det materiale, som udsendes i forbindelse med ansøgninger om sponsorstøtte til projektet i Lyseng – Lys1- har Harald bidraget med nedenstående på vegne af HASA

”Det er i idrættens ånd, at man har et fællesskab”. Ordene er Haralds, og de udtrykker én af hans centrale værdier i arbejdet med sport: At man bruger det sociale til at løfte hinanden og skabe et sammenhold, der giver noget tilbage til den enkelte.

Men der mangler plads! Plads til sociale arrangementer, til møder i klubberne og til opbevaring af for eksempel instrukser, læringsmateriale og vejledninger til trænerne. Og netop uddannelse og udvikling af trænere har høj prioritet i HASA, svømmeklubben for handicappede, hvor Harald er formand.

Svømmeundervisningen gives af specialuddannede instruktører, og det kræver løbende videreuddannelse at holde et højt fagligt niveau. Harald mener desuden, at der ligger et stort, mere overordnet potentiale, når han taler om mere plads: ’Hvis vi havde et fælles klubområde, ville det blive et naturligt mødested på tværs af alle klubberne i Lyseng. Det ville give liv til den mangfoldighed og styrke det fællesskab, der ligger blandt dem, der dyrker idræt”.



BØRNEPØLEN

Siden for de seje sild og barske vandmænd



stort og småt. Men det er også i orden at sidde og tage en slapper, inden turen går hjem.

Alle er velkomne i Musehullet. Der er ingen tilmelding, og man behøver ikke at komme hver gang. Så kig forbi. Du finder Musehullet for enden af den lange gang.

Til alle I gamle Museunger vil jeg sige tusind tak for den store opbakning i sidste sæson. Det er altid skønt at komme i Musehullet,

Kære Museunger

Lige nu sidder jeg her og venter på sommeren og ferien, men når I læser dette, er de fleste af jer nok tilbage fra en forhåbentlig god ferie.

Til jer nye svømmere vil jeg sige, at Musehullet er stedet, vi mødes til afterswimming. Her kan I købe kage, saftevand, te, kaffe og hygge jer med de andre svømmere, ledsagere og forældre. Her er en god stemning, der bliver talt lystigt og diskuteret

fordi I sørger for en god stemning og masser af god energi. I er også gode til at skrive jer på kagelisten. Og skulle det knibe med kage en enkelt gang eller to, kan jeg jo trylle, ved I.

Glæder mig til, vi ses igen efter ferien. Både i svømmehallen & i Musehullet bagefter.

Maybrit

Måske undrede I jer over, hvor resultaterne af Stafetterne til HASA-stævnet i april var blevet af. De var pist væk, men ikke glemt. Her får I dem: I 25 m stafet svømmede Marcus, Thorbjørn, Theodor og Sofus til den store guldmedalje, mens Louise, Alexander, Zakarias og Sarah kom ind på en 4. plads i 50 m stafet.





MAVEPLASK

Pølen med de van(d)vittige historier



Rigtige mænd – er HASA-mænd

Denne gang er Maveplask er ren mandetur.

Og helt ærligt, er det ikke nogle dejlige fyre, vi har i HASA?

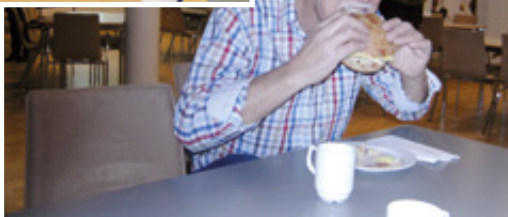


Mogens vandt årets Fighter Pokal. En overraskelse, der fik ham til at tabe mælet. Dog kun for et kort øjeblik. Men hvilket øjeblik!

Ole var en af de voksensvømmere, der udfordrede sig selv på sæsonens sidste Distancesvømning: 300 meter blev det til. Flot klaret og Til Lykke med diplomet!



Men HASA er meget andet end svømning. Eksempelvis jordbærlagkage i Rottehullet den sidste svømmeaften før sommerferien. Men, men - der var altså ikke en kage til hver, Søren!



En af ildsjælene bag Åndehullets arrangementer er Hans. En rigtig feinschmecker. Her prøvesmager han Idrætssamvikets buffet ved uddelingen af prisen "Årets leder"!

HALLIWICK SVØMMEKLUBBEN I ÅRHUS



Styregruppen

Formand:

Harald R. Lie
Elmehaven 50, 8520 Lystrup
Tlf. 27 63 27 72
Fax 86 14 75 47
hrlie@dadlnet.dk

Medlemskartotek, hjemmeside mv.:

Morten Fredsgaard Rasmussen
Gustav Wiedsvej, 23 st.tv, 8000 Aarhus C.
Tlf. 22 44 86 51
mail@mortenrasmussen.net

Transport mv.:

Søren Andersen
Kastanievej 6, 8260 Viby J.
Tlf. 53 38 86 57
sorenandersen@stofanet.dk

Andre kontaktpersoner

Regnskabsfører:

Irene Lindemann
Skt. Markus Kirkeplads 24, 2.tv
8000 Aarhus C.
Tlf. 20 26 55 17
lindemannirene54@gmail.com

Redaktion

Aase Nørrung
Ydunsvej 28, 8230 Åbyhøj
Tlf. 86 15 00 73
aasenoerrung@gmail.com

Socialt

Maybrit Damgaard, "Musehullet"
Æblehaven 21, 8362 Hørning
Tlf. 20 71 32 34
maybrit@hotmail.dk

Jane Christensen, "Musehullet"
Østre Havevej 49, 8520 Lystrup
Tlf. 25 89 14 54
janegc@dlgtele.dk

Mariane Johansen, "Rottehullet"
marianejohansen@stofanet.dk

Svømmeundervisning, begyndere

Maybrit Damgaard, børn kl. 19:00
Æblehaven 21, 8362 Hørning
Tlf. 20 71 32 34
maybrit@hotmail.dk

Vibeke Lie, voksne kl. 20.00
Elmehaven 50, 8220 Lystrup
Tlf. 27 63 72 27
vbkli@gmail.com

Stævneleder

Lene Christensen
Randersvej 93, 8362 Hørning
Tlf: 28446618
lenefladland@live.dk

Livredder

Trine Damgaard Kristensen
Trine-dk-95@hotmail.com

Medlemskab og kontingent:

www.hasa.dk/kontingent

HASAs hjemmeside

www.hasa.dk

Annonceekspedition:

PARASPORT DANMARK • Agerbakken 21 • 8362 Hørning • Tlf. 87 93 37 86

Mail: info@handicapinfo.dk





AFSENDER: Gustav Wiedsvej 23, st.tv., 8000 Aarhus C.