



HALLIWICK AARHUS

PLASK

**HASA
FYLDER
50 ÅR**

40. ÅRGANG. NR. 3. AUGUST 2022





VELKOMMEN TIL SPÆNDENDE HASA-SÆSON



HASA mangler frivillige instruktører og trænere. Det kan denne flyer forhåbentlig råde bod på

Velkommen tilbage efter en sommer, der forhåbentligt har været fyldt med sol og vand.

I foråret kom svømningen endelig for alvor i gang igen uden restriktioner. Det var dejligt at se medlemmerne vende tilbage til bassinet. Det betyder også, at både musehul og rottehul er åbne igen, så kom og vær med.

I maj fejrede vi HASA's 50 års jubilæum med en fantastisk fest, vi sent vil glemme. Men festlighederne er ikke slut endnu. Den 24. september venter endnu et jubilæumsarrangement – denne gang for børnesvømmerne, hvor Festudvalget planlægger en sjov og spændende eftermiddag både i vand og på land. Så sæt kryds i kalenderen. (Se mere om festen side 5).

Et andet nyt og spændende arrangement i den kommende sæson er en træningslejr for klubbens konkurrencesvømmere. På

generalforsamlingen i 2021 foreslog Sarah dette arrangement, som fik fuld opbakning i Styregruppen. Formålet med weekenden er – udover en masse svømmetræning – at styrke det sociale sammenhold i gruppen.

Træningslejren finder sted fra fredag den 21. januar til søndag den 23. januar. Vi har booket overnatning i feriehusene i Hou Søsportscenter, og selve træningen vil foregå i Vandhalla. Undervisningen varetages af Susanne Søndergaard og Lene Christensen. Udover svømning vil vi også arrangere sociale og andre fysiske aktiviteter – der er blandt andet mulighed for fitness og sportsaktiviteter i hallen. Vi håber på deltagelse af cirka 20 svømmere plus ledsagere. Der kommer en invitation i løbet af efteråret, men sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Vi ses i svømmehallen.
Malene



HVAD FÅR DU FOR DIT HASA-KONTINGENT?



På dette års generalforsamling blev der lagt op til en ny struktur for medlemskontingentet. Styregruppen har nu arbejdet videre med de mange ideer og forslag, ligesom vi har hentet inspiration hos HASI (Halliwick Svømmeklub i Silkeborg) og er endt med en stor forenkling af vores kontingenttyper.

Medlem/Kontingent type	C	B	A
Tilknytning til klubben (organisatorisk medlems behandling)	X	X	X
Medlemsblad Plask	X	X	X
Brug af Musehul/Rottehul	X	X	X
Invitation til arrangementer (Åndehul, afslutning, fester ...)	X	X	X
Mulighed for Halliwickuddannelse:			
Mulighed for at svømme onsdage aftener (ca. 40 årligt)	(X)	X	X
Mulighed for tilretning/instruktion af uddannet Halliwickinstruktør, samt af "Svømmetræner" (såfremt funktionen er besat)		X	X
Mulighed for distancesvømning og diplom		X	X
Mulighed for tidtagning		(X)	X
Modtage for 1-til-1 undervisning, efter behov		X	X
Mulighed for stævnedeltagelse (transport, mad ...)		(X)	X
Mulighed for træningslejr		(X)	X
...			

Se de nye kontingenttyper og satser på s.11

Endnu et Fest-~~X~~ i kalenderen!

I anledning af HASAs 50 års jubilæum holder vi fest for børnesvømmerne lørdag den 24. september. Vi starter kl. 12 med en tur i vandet, hvorefter vi kl. 13 fortsætter festen i Rottehullet.

Vi skal have noget at spise og drikke, vi skal lege, spille spil, have kagekonkurrence, hygge og grine, inden vinderen af kagekonkurrencen kåres. Og bagefter skal alle kagerne selvfølgelig spises.

Vi sender jer snart en invitation og glæder os til at se jer til et brag af en børnefest.

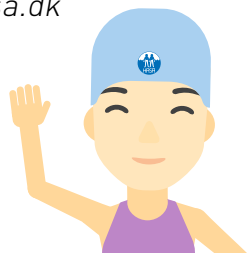
Hilsen Festudvalget



HYGGELIG AFSLUTNING PÅ CORONAFYLDT SÆSON



Endnu engang fejrede vi afslutning på svømmesæsonen på fliserne uden for Rottehuset. Og som I ser med fin opbakning. Der er flere billeder fra sammenkomsten på www.hasa.dk



TIL JUBILÆUMSFEST I HASA



Lørdag d. 21. maj kunne vi endelig lægge coronaens restriktioner bag os og fejre HASAs 50-års jubilæum med et brag af en fest i Købmandsskolens dejlige lokaler i Skåde. Der blev sunget, skålet og talt - vi fik gaver og hilsner fra vores stævne-venner og fra HASAM - vi tømte skåle og fæde og dansede til over midnat. Åh, hvor vi alle trængte til den fest.







HASA KALENDER 2022-23



Onsdag	10. august	Internt kursus – ingen svømning
Onsdag	17. august	Svømning for selvsvømmere og børneundervisning
Onsdag	24. august	Svømning for selvsvømmere og børneundervisning
Onsdag	31. august	Undervisning af børn og voksne
Onsdag	19. oktober	Efterårsferie - ingen svømning
Onsdag	5. november	Svømmestævne i Esbjerg
Onsdag	14. december	Sidste svømmeaften i 2022

2023

Onsdag	4. januar 2023	Første svømmeaften i 2023
--------	----------------	---------------------------

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



HASA KONTINGENTSATSER 2021/22

- | | | |
|----|---|--------------|
| A. | Enkelt medlemskab og optagelse på hold | 900,00 kr. |
| B. | Familie medlemskab og optagelse på hold | 1.250,00 kr. |
| C. | Passive, hjælpere, instruktører, livredder) | 150,00 kr. |

Familiemedlemsskabet er tiltænkt dem, der bor på samme adresse og/eller er i nær familierelation. Medlemskabet dækker således, at 2 eller flere fra samme familie kan gå til svømning.

Kontingentet er betaling for det at være medlem i en idrætsforening, og ikke for en specifik ydelse. Medlemmer kan ikke stille krav om at få en del af kontingentet tilbage, hvis træning og aktiviteter må aflyses, eller hvis man vil stoppe."

Vedrørende kontingentindbetalinger bedes du benytte Holdsport, se www.hasa.dk/kontingent
Alternativt kan indbetaling ske på bankkonto reg. 1551 kontonr. 3054489.
Husk ved indbetalingen at skrive dit navn.

DEADLINE NÆSTE BLAD - 21. OKTOBER 2022 - SKAL OVERHOLDES ! -

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

NÆSTE NUMMER AF PLASK UDKOMMER MIDT I NOVEMBER



GULD OG STORE SMIL



Gennem lang tid, ja vist nærmest gennem flere år, har Lene, Trilles fantastiske svømmetræner, talt med Trille om, at hun skulle med til et svømmestævne.

Trille har svømmet i HASA, siden hun var 5 år gammel og er hele tiden blevet bedre. Hun har cerebral parese og sidder i kørestol, kan ikke selv gå, men i vandet svømmer hun selv. Højre side er dog lidt mere ivrig end venstre, så Trille får hjælp til at holde banen og til at vende. En hjælp, der var givet tilladelse til, at jeg måtte give hende til stævnet.

Trille og jeg mødte op, spændte på, hvor lang tid vi kunne holde til. Vi vidste kun, at Trille var stillet op i to distancer, 25 og 50 m. Til stævnet fandt vi ud af, at finalisterne skulle i vandet hele 3 gange, før de kunne hænge medaljen om halsen!! Så Trille kunne "risikere" at skulle i vandet 6 gange. Vi kiggede på hinanden: Det virkede voldsomt, men det blev nok ikke relevant, tænkte vi. Det var jo Trilles første stævne, og vi skulle jo bare prøve at være med.

Men i vandet var Trille en raket. Hun svømmede af sted. Og da hun kom i mål, var hun helt overrasket over hvor godt, det var gået. Da hun ikke havde hørt nogen af de andre konkurrenter, troede hun, at hun var den sidste. For vi kendte ikke reglerne om tavshed, til sidste mand var i vandet. Men Trille var nået i mål før sidste svømmer var sendt af sted!

Og succesen blev bare ved og ved. Trille svømmede derudaf, og mod vores forventning endte hun med at komme i vandet 6 gange!! I finalen

på 50 m kom Trille sikkert i mål, lige efter sidste svømmer blev sendt af sted og i fin afstand til nummer 2.

GULD!!! Kunne det virkelig passe?! Trille vandt en guldmedalje til sit allerførste stævne. Det er svært at sige om smilet var størst hos Trille eller mig. Vi var glade. Glade og trætte. Efter mange ture i vandet. Hæse af at heppe på holdkammeraterne og høje af det fantastiske klubsammenhold.

Dette var Trilles første stævne, men helt sikkert ikke det sidste.

Hilsen fra Trilles Mor.



Se flere billeder fra stævnet på HASAs hjemmeside: www.hasa.dk

50 ÅR I HASA – 80 ÅRS GANG PÅ JORDEN!



For 50 år siden var Vibeke en af medstifterne af HASA og fik sin faste plads på bassinkanten i Lyseng – i juni stod hun stadig og gav gode råd til svømmere og instruktører. Fuldt af omsorg for klubben og dens medlemmer, hjertebarnet i over halvdelen af hendes liv. For det er ingen overdrivelse at sige, at uden det Halliwick-kursus i Schweiz i 1966 med James McMillan, Halliwick-metodens fader, havde fysioterapeutens liv formet sig anderledes. For ikke at tale om de mange fysisk- som psykisk handicappede og vandskrækkere, der gennem årene har nydt godt af hendes "åbenbaring" i Bad Ragaz.

Plask siger TAK! for indsatsen og ønsker Vibeke Lie Til Lykke med de 80 år i juli og håber, helbredet og entusiasmen holder mange år endnu til gavn og glæde for nuværende som kommende svømmere i HASA.

Og så vil redaktøren opfordre alle til at læse/genlæse artiklen: "Mødet med Halliwick's opfindelser" s. 4 i jubilæumsbladet, som udkom i januar i anledning af 50-året.

Billedet af Vibeke på bassinkanten blev bragt i Ekstrabladet lørdag d. 18. juni 1973 på s. 18. Foto: Erik Kragh



MUSEMOR RUNDER DE 60 I FIN STIL



Coronaen har været skyld i meget – blandt andet flere nedlukninger i HASA. Om det er grunden til, at vi ikke fik ønsket Maybrit Damgaard tillykke med den runde dag i november? Måske. Men nu hvor verden er ved at være "normal", siger vi:

Tillykke med fødselsdagen kære maybrit!

Du har været en af HASAs aktive frivillige gennem en menneskealder. Kendt som en kærlig og ambitiøs instruktør i børnebasinet, mor til to tidligere HASA-svømmere, svigerdatter til Olga og Tonni, klubbens legendariske kaffebryggere, julemandens kone, mormor til en kommende HASA-svømmer? og ikke mindst idékvinden bag Musehullet. Samlingsstedet i Lyseng for de unge, børnesvømmerne,

deres forældre og ledsagere, som du fik sat i verden på et HASAseminar for godt ti år siden. En indsats til gavn og glæde for os alle - store som små - som blev påskønnet med HASAs Hoptimistpris i 2014.

Vi siger dig TAK for dit store arbejde og håber, du har lyst og helbred til at være en del af HASA mange år endnu.





DYKKER-HANS SKIFTEDE BASSIN OG KLUB

Hans Foldager, som i denne sommer har rundet de 80 år, havde i mange år sit virke i udspringsbassinet, hvor han trænede medlemmerne i sportsdykkerklubber, Juggernaut. Men Hans er en nysgerrig mand, som selvfølgelig skulle over og se, hvad svømmerne i HASA havde gang i. Og en dag blev han frivillig instruktør med speciale i udspring og "snorkleri". Deraf kælenavnet, Dykker-Hans.

Som tidligere økonoma på Stefanshjemmet er Hans også dygtig til kagebagning og disker jævnlgt op i Rottehullet, ligesom

han er en af initiativtagerne til Åndehullet, HASAs gå-i-byen-fraktion. Til Sommerafslutningen kører han grillen i stilling, ligesom han tager sig af det kulinariske ved stævner og fester og har plads i Styregruppen. En stor og skattet indsats klubben for længst har belønnet med Årets Hoptimistpris.

Kære Hans – Du ønskes hjertelig Til Lykke med de 80 – og vi kageglade i HASA håber ikke, der står pension på fremtidsplanerne foreløbig.





HASAS DEJLIGSTE SMIL FYLDER 60



Lis ville bakke sin vandskrække veninde op og fulgtes med hende til undervisning i HASA - med mulighed for selv at få sig rørt. Mens hun svømmede baner, kom hun i snak med folkene på kanten, som man jo gør i HASA. Og Lis "røbede", at hun såmænd havde været på Gjerlev Idræts-højskole engang i fortiden med svømning på skemaet. Den slags skal man ikke sige to gange i HASA, så vupti blev Lis tilbudt at komme på instruktørkursus i Halliwcik-regi til gavn og glæde for en masse vandskræk-

kere. At Lis tilmed har forstand på tal og ladet sig vælge til revisor i klubben, har heller ikke skadet hendes renommé.

Lis er ikke den, der står i første række, når der skal tages billeder af vandskrækkerne, som med hendes hjælp har lært at stole på opdriften. Men bagved står hun - og smiler - klubbens dejligste smil.

Til Lykke Lis med fødselsdagen og tak for indsatsen i vores klub.

FARVEL TIL CARL PETER - EN SKATTET HASA-STØTTE



Carl Peter og Irene til HASAs 45-års jubilæumfest i 2017

Midt i juni gav Carl Peter Christensen op efter et langt og barskt sygdomsforløb. Tilbage er stor sorg og et savn. Ikke kun blandt hans pårørende, men også i HASA.

For Carl Peter var gennem mange år en af HASAs trofaste venner, som helt frem til midt i 00'erne var manden bag rattet i den lejede bus til og fra de udenbys stævner.

Men ud over buskørslen har Carl Peter også været en stor praktisk hjælp under afviklingen af stævnerne. Blandt andet på turen til Norge i 2004. Fra 2011 til 2019 fungerede han som speaker og starter med ansvar for, at svømmerne kom til start til tiden. Alt sammen til UG.

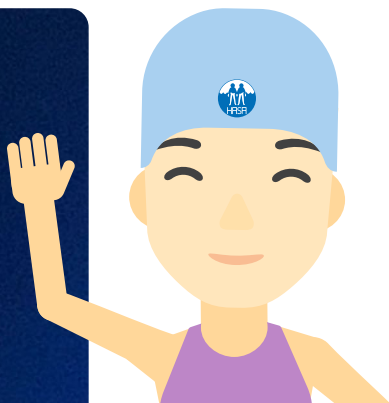
Carl Peter boede til dagligt i det nordjyske, hvor han havde sin virksomhed. Men via Irene kom han med i gruppen af stævnefrivillige, ligesom han også deltog i vores fester. Desværre kunne hverken han eller Irene deltage i 50-årsjubilæet. En kronisk lidelse, som han havde døjet med i nogle år, udviklede sig. At han også blev smittet med Corona komplicerede situationen. Og den 10. juni sov Carl Peter ind på Ålborg Sygehus.

Vi i HASA siger Carl Peter tak for hans store indsats i afviklingen af klubbens stævner.

ÅRETS FIGHTER – ALICE



KÆRE ALLE I HASA- ENDNU ENGANG MANGE TAK FOR DEN FLOTTE FIGHTERPOKAL



til at få os til at tro på, at det nok skal lykkes at lære svømmingens (svære) kunst. I har en fantastisk tilgang til os, der, i hvert fald for mit eget vedkommende, i en sen alder begynder at udforske vandets muligheder.

Det er sjovt, udfordrende og en oplevelse, jeg ikke ville have været foruden. En rigtig god sommer til jer alle, både instruktører og svømmere.

Jeg glæder mig til at se jer alle d. 17-8. og husk: Der er kage i Rottehullet bagefter.

Mange varme sommerhilsner fra Alice

Det var vist ret tydeligt for enhver af jer, der var til stede den aften, at jeg blev meget overrumplet og - i et par sekunder - ganske mundlam.

Men nu vil jeg benytte lejligheden til endnu en gang at takke alle jer, der har hjulpet mig på vej. Altså alle jer instruktører, der møder op hver onsdag aften. Tak for jeres entusiasme, ihærdig, gode humør, energi og evnen



BØRNEPØLEN

Siden for de seje sild og barske vandmænd

"Det var en storartet fest med masser af taler! Hvordan var maden?"
(Storm P)

Ovenstående ordveksling mellem to herrer dækker vist ganske godt stemningen ved ugebordet – tænker redaktøren efter at have spurgt sig for blandt deltagerne.

"Godt selskab – og maden – især desserten!" (Sarah)

"Forretten var god – men ikke dyret(krebs). Der var for meget indpakning! Hovedretten var også fin, og jeg kunne lide Thomas' sang om ketchup.(Katrine)

"Det var en fest, der var værd at komme til. Selvom jeg var tvunget til at danse med Lene!" (Zakarias)

"Hyggeligt at være sammen – vi blev rystet sammen på en anden måde end ved at svømme baner" (Frederik)

Og som Zakarias – helt i HASAs ånd – udtrykte det: "Man spiser ikke for at leve. Man lever for at spise!"



Se flere
billeder på
HASAs hjemmeside:
www.hasa.dk







NYE TIDER I HASA!

Ny sæson – nye klubtrøjer! Kan det blive meget bedre?



Tak til Marianne for frimærker. Har I frimærker, I ikke selv kan bruge, så betænk PLASK



Tak til alle jer, der har givet en hånd med ved uddelingen af HASAs jubilæumsblad. Jeres indsats har sparet foreningen for flere hundrede kroner.

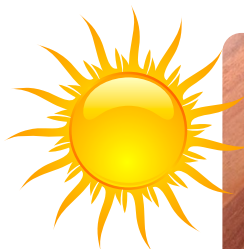


Åndehullet er i fuldt sving med planlægningen af efterårets fællesspisning. Glæd jer!





MOR BENTES SOMMERFEST-SALAT



SPIDSKÅLSSALAT

- 350 – 500 gram fintsnittet spidskål – alternativt hvidkål
- 1 bundt forårsløg snittes fint
- 1 ds ananas eller frisk ananas i tern
- 1 ps frosne edamame bønner der lige har været 2 min i kogende vand

Dressing

- 3 dl. creme fraiche 9 eller 18 % eller skyr (det bruger jeg)
- 2-3 tsk. dijonsennep
- 1-2 tsk. fl. honning
- Citronsaft efter smag men ca. en lille spiseske
- salt og peber
- Lidt hakket persille

Spidskål, forårsløg, ananas og edamamebønner blandes sammen i skål eller fad.

Dressingens røres sammen og smages til og blandes med spidskålsblandningen.

Stilles koldt i køleskab til den skal bruges.

Ps. bruges dåseananas kan man dryppe lidt ananassaft over spidskålen, det gør den lidt blødere.

HALLIWICK SVØMMEKLUBBEN I ÅRHUS



Styregruppen

Susanne Søndergaard

Trankær Mosevej 75, 8310 Tranbjerg J.
Tlf. 28 72 15 40
susanne.soendergaard@hotmail.com

Hans Foldager

Æblevej 13, 8270 Højbjerg
Tlf. 50 41 15 11
hansfoldager@live.dk

Peter Halling Petersen

Blommevænget 222, Saksild, 8300 Odder
Tlf. 28832750
hallingpetersen@live.dk

Harald R. Lie

Elmehaven 50, 8520 Lystrup
Tlf. 27 63 27 72
hrlie@dadlnet.dk

Malene Voigt-Møller

Hørhavevej 56, 8270 Højbjerg
Tlf. 24 83 22 87
malenevoigtmoeller@gmail.com

Suppleanter:

Lene Christensen

Lærkevej 7, 8362 Hørning
Tlf. 28 44 66 18
lenefladland@live.dk

Morten Fredsgaard Rasmussen

Højlundsparken 111, Fastrup, 8355 Solbjerg
Tlf. 22 44 86 51
mail@mortenrasmussen.net

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
janechristensen1964@outlook.dk

Thomas og Ole Svendsen, "Rottehullet"

Tlf. 23 49 01 50

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

Leder af konkurrenceholdet

Lene Christensen

Lærkevej 7, 8362 Hørning
Tlf. 28 44 66 18
lenefladland@live.dk

Livredder

Yasmina Kristensen

yasminakristensen@gmail.com

Svømmetræner

Susanne Søndergaard

susannesoendergaard@hotmail.com

Medlemskab og kontingent

www.hasa.dk/kontingent

HASAs hjemmeside

www.hasa.dk

Lyseng Svømmebad

Lysengvej 4. 8270 Højbjerg

Annonceekspedition:

PARASPORT DANMARK • Agerbakken 21 • 8362 Hørning • Tlf. 87 93 37 86
Mail: info@handicapinfo.dk

AFSENDER: Højlundsparken 111, Fastrup, 8355 Solbjerg