



HALLIWICK AARHUS

PLASK

42. ÅRGANG. NR. 1. FEBRUAR 2025





Nyt fra Styregruppen

Af Susanne Søndergaard

Et tilbageblik på året der gik – og hvad vi kan se frem til i 2025

2024 har været et begivenhedsrigt år for HASA. Igen i år har vi haft mange gode stunder sammen – både til vands og til lands.

Årets højdepunkter

Vi kan se tilbage på et år med masser af aktiviteter. Blandt andet træningslejren på Hou Søsport Center og svømmestævnerne har været blandt årets store begivenheder. Her har vores medlemmer haft mulighed for at udfordre sig selv, lære nyt og nyde glæden ved at være en del af et godt fællesskab. For de voksne medlemmer gik turen til Mariager Saltbad. Udflugten gav mulighed for afslapning og hygge i lækre omgivelser. Der har også været afholdt hyggelige arrangementer i Åndehullet, Musehullet og Rottehullet.

Hvis I skulle sidde med en rigtig god ide til et socialt arrangement eller en fællesudflugt, er

I meget velkomne til at lægge det i vores "forslagskasse", som er i Rottehullet.

I 2024 havde vi også besøg af to konsulenter fra Sport og Fritid i Aarhus kommune. Sport og Fritid står blandt andet for bevilling og udbetaling af aktivitetsstøtte til HASA – et tilskud der er uundværligt for os. Besøget gav også anledning til at sætte fokus på, hvor tidskrævende og kompliceret det administrative arbejde er. Vi håber, at dialogen med Sport og Fritid kan føre til forenklinger, der gør det lettere at fokusere på det, vi brænder for – nemlig svømning og fællesskab. Aftenen sluttede med et besøg i svømmehallen, hvor de var meget imponerede over det arbejde der bliver udført, samt den ånd der er i HASA.

Det kommende år

Vi ser frem til et spændende år, hvor vi har flere

initiativer på vej. Vores voksende medlemstal betyder, at HASA er i en rivende udvikling, og vi glæder os over den øgede opbakning fra både nye og "gamle" medlemmer.

Vi arbejder på at modernisere vores hjemmeside, som vil give vores medlemmer og interesserede en bedre og endnu mere brugervenlig platform til at få informationer om klubben og kommende begivenheder. Derudover håber vi, at vi kan lancere vores nye klubbøj i 2025.

I styregruppen har vi besluttet at trappe ud af Holdsport.dk, da det er et for tungt system at arbejde i. I stedet skal vi have et nyt administrationssystem, som hedder Foreningsadministrator.dk og indeholder både et medlemsregister

og et økonomisystem. Vi håber og forventer, at det nye system vil lette det administrative arbejde.

Tak for året der gik

Jeg vil gerne rette en stor tak til alle medlemmer og frivillige, der har gjort 2024 til et fantastisk år for HASA. Jeres engagement og vilje til at være en del af noget større, gør HASA til en helt unik klub.

I styregruppen glæder vi os til et nyt år, med masser af aktiviteter og spændende tiltag.

Mange Nytårshilsner til jer alle. Og 1000 tak for de smukke blomster jeg fik efter min operation.



Stævneresultater fra Esbjerg i november 2024



HASAs stævnehold i Esbjerg

Fra stævnet i Esbjerg

11 svømmere var klar til start: Frederik, Zakarias, Katrine, Simone, Kim, Chris, Daniel, Bjarne, Casper, Trille og Thomas.

I semifinalerne kom:

25m: Kim, Daniel, Trille, Katrine og Thomas

25m ekstra: Zakarias, Frederik, Casper og Chris

50 m: Kim, Bjarne, Daniel, Simone, Zakarias, Chris, Trille og Thomas

100 m: Thomas, Katrine, Simone, Zakarias og Chris

Der var ingen HASA-svømmere i 50 og 100 m ekstra

I finalerne kom:

25 m: Katrine, Thomas og Kim

25 m ekstra: Zakarias, Frederik og Casper

50 m: Trille, Thomas og Zakarias

50 m ekstra: Casper

100 m: Katrine, Chris og Simone

100 m ekstra: Daniel

Medaljer til HASA-svømmere:

25 m: Sølv til Kim

25 m ekstra: Bronze til Frederik

50 m: Guld til Trille og Sølv til Zakarias

50 m ekstra: Sølv til Casper

100 m: Guld til Katrine og Bronze til Chris

100 m ekstra: Sølv til Daniel

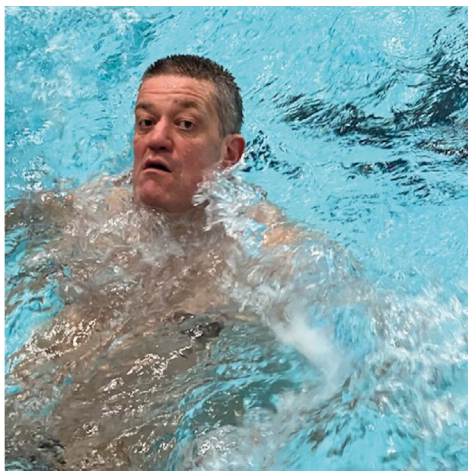
Op så skulle Simone faktisk også have haft en Sølvmedalje i 100 m. Men et eller andet var gået galt, så den blev hun snydt for 😞

Stafet 25 m: Katrine, Trille, Simone og Zakarias vandt Bronze.

Stafet 50 m: Bjarne, Frederik, Thomas og Casper vandt Bronze.

Endnu en fantastisk dag sammen med en flok skønne HASA-folk.

Kærlig Hilsen Lene



»

Årets Konkurrence Svømmer



Titlen går til den svømmer, der har klaret sig bedst i de 3 stævner i 2023- 2024. Og for andet år i træk blev det Poul Henning. Stort Til Lykke!



Indkaldelse til generalforsamling

Tirsdag d. 18. marts 2025

Mødestedet bliver i vores klubhus ved Lyseng Svømmebad.

Generalforsamlingen indledes kl. 19 med mulighed for at deltage i fælles spising inden.

Dagsorden i henhold til vedtægterne § 4.B:

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Formandens beretning
4. Godkendelse af regnskab
5. Indkomne forslag
6. Vedtagelse af kontingent
7. Fastlæggelse af budget
8. Valg af Styregruppe, 2 suppleanter samt Regnskabsfører
9. Valg af revisor og revisorsuppleant
10. Evt.

Alle forslag, der ønskes forelagt generalforsamlingen, skal være styregruppen i hænde 14 dage før generalforsamlingen.

På valg er:

Lene og Jette er på valg som suppleanter. Hans, Peter og Malene er på valg for en 2-årig periode. Revisor og revisorsuppleant, Thomas Christensen er på valg.

På generalforsamling vil Jette præsentere, hvilke poster der er på valg og hvad det indebærer.

Hvem skal være **HASA-Hoptimist 2025?**

HASA uddeler hvert år sin egen Frivilligspris: **Hoptimistprisen.**

Prisen blev uddelt første gang i anledning af 35-års jubilæet, og det blev dengang besluttet, at den fremover skal uddeles i forbindelse med generalforsamlingen.

Alle HASAs medlemmer opfordres til at komme med et begrundet forslag til hvem af klubbens mange ildsjæle, der skal æres for en stor, frivillig indsats til gavn for os alle.

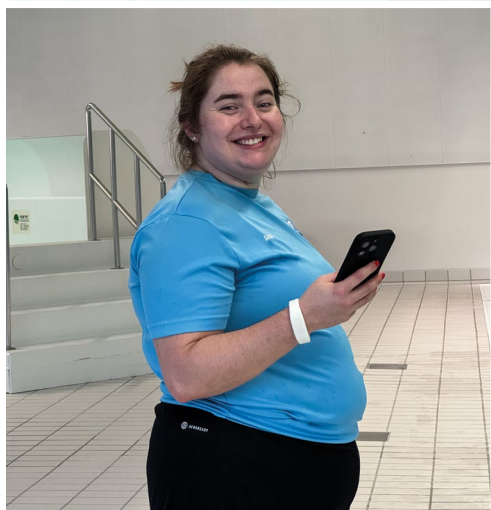
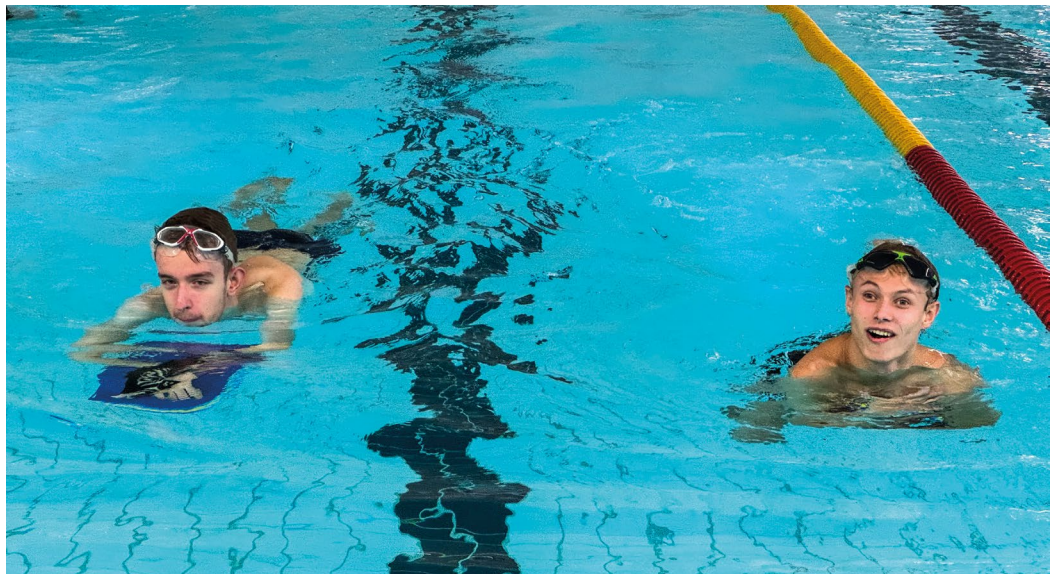
Jette Jensen fra Styregruppen skal have dit forslag i hænde senest onsdag d. 12. marts kl. 22



Træningstur til Hou



Endnu engang har konkurrencesvømmerne i HASA været på træningstur til Hou. Som det ses blev der dog også tid til lidt frikvartersssjov.







Sidst i november holdt vi vores traditionsrige julefrokost i Musehullet, og der var en dejlig julestemning, fra den første kom, og til den sidste gik.

Alle havde lidt med til julebordet, og der blev gumlet og gnasket i al den lækre mad. Da alle var godt mætte bankede det på døren. Udenfor stod selveste julemanden med sin sæk.

Det var nu ikke gaver i den, men godteposer til alle.

Selvfølgelig var der svømning efterfølgende, og det klarede alle med godt humør.

Tak for den store opbakning. Det var dejligt. Til november, når vi atter holder julefrokost, låner vi Rottehullet, så der er plads til os allesammen.

Maybrit





HASA KALENDER 2025



Uge 7 Vinterferie – ingen svømning

Lørdag	22. februar	Svømmestævne i Silkeborg
Tirsdag	18. marts	Generalforsamling i HASA
Lørdag	5. april	HASA's eget svømmestævne

Ingen svømning onsdag d. 16. april 2025 (påskeferie)

Onsdag	8. maj	Frisvømning
Onsdag	19. juni	sidste svømmeaften inden sommerferien

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



HASA KONTINGENTSATSER 2025

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 1. MAJ 2025

- SKAL OVERHOLDES ! -

Stof sendes til HASA: Stof sendes til Yvonne Prinds
Telefon 50 43 29 17 · Mail: yprinds@hotmail.com

NÆSTE NUMMER AF PLASK UDKOMMER SIDST I MAJ

HASA gratulerer



Thomas C – Konkurrencesvømmer, aktiv i Rottehullet, vinterbader og til skæg og ballade er fyldt 50 år. En af gaverne var et par hjemmestrikkede badebukser, som allerede har været en tur i Lyseng. Stort Til Lykke med det halve århundrede.



Onsdag d. 29. januar var Lyseng Svømmebad lukket på grund af reparation. HASA benyttede derfor lejligheden til at invitere til Fællesspisning. 20 medlemmer mødte op og hyggede sig med mad fra Mister Mums.

Se flere billeder på Facebook



Værd at vide: Ifølge Parasport blev tre para-atleter for første gang nomineret til Årets Sportsnavn 2024. Blandt dem svømmeren Alexander Hillhouse, der vandt guld i 100 butterfly i Paris. Det blev dog ikke ham, men Viktor Axelsen der løb med titlen.

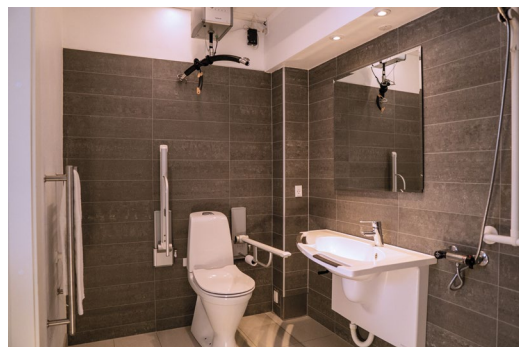


Kender du Feriencenter Slettestrand? Hvis ikke, så har du noget til gode.

På anbefaling af vores gamle HASA-ven Torben og hans kone Vivian, bookede Vibeke og jeg en lang weekend på Slettestrand i august sidste år. Et sted, vi varmt kan anbefale - funktionshæmmede eller ej.

Mit problem har været, at jeg havde svært ved at finde et feriested, der var tilgængeligt

og som havde de hjælpemidler, som jeg har brug for. Jeg er blandt andet afhængig af en hæve-sænkbar seng, og det er de færreste hoteller og feriestede som har det. Men Feriencenter Slettestrand har det hele, gode adgangsforhold i alle bygninger inklusive til varmtvandsbassinet og til lejlighederne, hvor mange har loftlift fra seng til et super bade-



værelse. Vores lejlighed havde oven i købet to hæve-sænkbare senge i forlængelse af hinanden. Køkkenet var velassorteret og specielt den tilstødende spisekrog var hyggelig. Kun savnede vi et skab/hylder til vores tøj.

Feriecenter Slettestrand ligger i Fjerritslev kommune ud til Jammerbugten, 450 m fra stranden. Stranden er meget lavbundet, så der er anlagt en kørestolseget "gangsti" af træ et godt stykke ud til en "bro" med en bænk. Hermed er stranden egnet både til at vade og plaske på det lave og til at bade og svømme på den dybere del. Alternativt kan man benytte sig af feriecenterets varmtvandsbassin "Havbadet", med gode omklædningsmuligheder og loftlift direkte fra handicapomklædningen og ud i bassinet. "Havbadet" har desuden sauna med plads til kørestole. Udenfor ligger legepladsen med restaurant, et aktivitetshus og et område med mulighed for at grille.

Lige ud for feriecenteret ligger Svinkløv Plantage med vandrestier, ridestier og kørestols-

»

venlige stier. Syd for centret ligger landes største indlandsskrænt med blandt andet områderne Lien! og Fosdalen.

Feriecenteret huser også et bofællesskab, Delfinen, for 10 – 12 udviklingshæmmede med forskellige diagnoser, som indgår i det daglige arbejde på stedet.

Og så må jeg ikke glemme at fortælle, at feriegæsterne er velkomne til at tage deres husdyr med sig.

Ja, Feriecenter Slettestrand er et rart sted at være. Her er en venlig og imødekommende

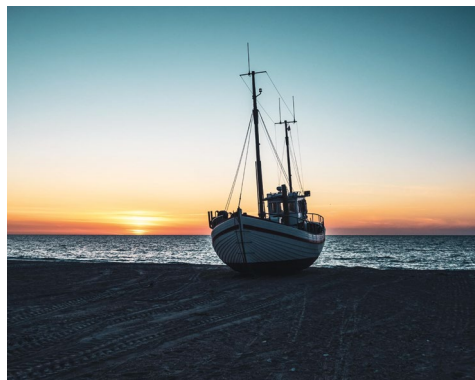
stemning, som det er nemt at føle sig som en del af. Forholdene er gode. Man kan både holde sig for sig selv men også få kontakt til de andre gæster og personalet, hvis det er det, man ønsker. Her kan man lade op og få ny energi. Og man får lyst til at komme igen.

Hermed et forslag til en god ferie.

Harald Lie

<https://slettestrand.dk>

<https://mtbslettestrand.dk>





PLASKs nye redaktører: Yvonne & Søren



Som de fleste nok ved, har Aase længe ønsket at overgive ansvaret for vores PLASK til nogle andre i klubben. Hvordan kunne vi så sige nej til tjansen, da vi blev spurgt, eftersom det jo også er en meget stor ære?

Men hvem er vi?

Jeg (Yvonne) har været med i klubben siden 2017 og har nok en blanding mellem "jeg kan ikke svømme" og vandskræk i mig. I starten skulle der altid være mindst 3 instruktører omkring mig, fordi jeg var så bange for at synke eller komme til skade.

På grund af muskelsvind har jeg svært ved at bevæge mig. Jeg sidder, som jeg sidder. Men i vandet er der jo ingen grænser, og det var svært for mig at koordinere arme og ben.

Men efterhånden er jeg dog blevet meget mere tryk ved det våde element, så jeg kun har brug for lidt støtte af min hjælper og bassinkanten – hvilket de fleste synes er ret morsomt.

Søren er min mand, og jeg fik ham med for efterhånden en del år siden. Dels fordi jeg synes, at vores klub er et fantastisk sted at være, dels fordi det er så dejligt at have en fælles aktivitet, og ikke mindst hjælper han mig med at komme ned og op af vandet.

Vi hygger os sammen hver onsdag og nyder det dejlige fællesskab, selvom vi oftest må springe Rotteslottet over på grund af tiden.

Så nu er det altså os, der indtager redaktørstolen. Og vi beder jer om samarbejde – skriv endelig når I har en idé, der skal med i bladet, og tøv ikke med at sende materiale til os.

Vi ses til svømning!
Yvonne og Søren



HUSK!

Fra næste PLASK
skal idéer, billeder og tekster sendes til:

E-mail: yprinds@hotmail.com

Tlf. 50 43 29 17

Les jours heureux - Glædelige i Paris



Paris var stadig ikke færdig
med at fejre OL og De paralympiske Lege,
da Den gamle redaktrice i julen
kom forbi Rådhuset



VILLE DE PARIS
PRÉSENTE

JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES LES JOURS HEUREUX

Paris, été 2024.
L'histoire qui s'y est déroulée a entraîné un enthousiasme universel. Les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 ont généré une joie partagée et fédératrice.

Pour comprendre cet élan collectif et ce moment de partage, l'exposition **Les Jours Heureux** nous replonge, à travers le regard d'une cinquantaine de photographes, dans ces instants qui ont permis de voir une ville transformatrice. Une aventure touchant en premier lieu les Parisiennes et les Parisiens, qui ont parfois redécouvert leur ville, mais aussi les millions de touristes venus des cinq continents pour sentir le souffle de l'olympisme traverser la cité. Tous ces moments de joie qui ont bélé ces semaines incroyables restent gravés dans nos mémoires. Au cœur de la ville, dans le Grand Palais, au pied de la tour Eiffel ou sur la place de la Concorde comme on ne l'avait jamais vue, Paris s'est transformée en un écran fabuleux pour offrir au monde, et en tout premier lieu aux Parisiennes et aux Parisiens, un moment éternisé.

Découvrez sur les grilles de l'Hôtel de Ville une sélection de clichés du photographe Béry, témoin privilégié de cette grande aventure collective.

Benoît Beaune, Commissaire de l'exposition

RETROUVEZ L'EXPOSITION
« Jeux Olympiques et Paralympiques :
Les Jours Heureux »
dans la Salle Saint-Jean de l'Hôtel de Ville
du 21 décembre au 1^{er} mars 2025

INFORMATIONS PRATIQUES :
Ouverture du lundi au samedi
de 10h à 18h30 - Entrée gratuite, de 13h à 20h
Fermeture le dimanche et les jours fériés
Inscriptions sur [PARIS2024.PARIS.FR](https://paris2024.paris.fr)





Halliwick

Svømmeklubben i Århus



Styregruppen

Susanne Søndergaard

Ellen Jensens Gade 27 st.th, 8240 Risskov
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. 28 83 27 50
hallingpetersen@live.dk

Gritt Gravgaard Bonde

Solhøjvej 36, 8210 Aarhus V
Tlf. 28 34 13 34
grittgp@yahoo.com

Malene Voigt-Møller

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

Suppleanter:**Lene Christensen**

Lærkevej 7, 8362 Hørning
Tlf. 26 47 72 16
lenefladland@live.dk

Jette Jensen

Silkeborgvej 619, 8220 Brabrand
Tlf. 26 63 44 13
jette619@hotmail.com

Andre kontaktpersoner

Regnskabsfører**Peter Halling Petersen**

Blommevænget 222, Saksild, 8300 Odder
Tlf. 28 83 27 50
hallingpetersen@live.dk

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

Svømmeundervisning, voksne

Lene Christensen 26 47 72 16

Leder af konkurrenceholdet**Lene Christensen**

Lærkevej 7, 8362 Hørning
Tlf. 26 47 72 16
lenefladland@live.dk

Svømmetræner**Susanne Søndergaard**

susannesoendergaard@hotmail.com

Kontaktperson for henvendelse**fra nye svømmere:**

Marianne Bisgaard
Tyrrestrupvej 9, 8270 Højbjerg
Tlf. 27 63 61 90
marianne@sent.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