



HALLIWICK AARHUS

PLASK

42. ÅRGANG. NR. 4. NOVEMBER 2025



Nyt fra styregruppen



Af Gritt, medlem af HASAs bestyrelse og mor til Trille

I bestyrelsen arbejder vi hele tiden på, at HASA skal være en dejlig klub at være en del af. Klubben drives af frivillige kræfter – mennesker, der bruger deres fritid på at passe på vores skønne klub. Der er blandt andet instruktørerne i vandet hver onsdag, livredderne, og dem der holder styr på regnskabet. Der er dem der arrangerer stævner, ture, spisning, julefrokoster og meget mere – og redaktørerne, som laver PLASK, så du kan sidde og læse dette blad netop nu.

Nogle i klubben yder en ekstra stor indsats, og jeg vil gerne sende en særlig stor tak til to af dem: Vores forperson Susanne, som lægger mange timer i at holde styr på for eksempel bestyrelsen og kommunikationen med samarbejdspartnere og svømmehallen. Og så er der Peter, som lige for tiden bærer rigtig mange af HASAs poster på sine skuldre. Han er både instruktør hver onsdag, klubbens revisor, bestyrelsesmedlem, mail-ansvarlig og bindeled til HASAM. Vi skal passe godt på Susanne og Peter. Vi kan ikke undvære jer – TUSIND TAK FOR JERES STORE INDSATS!

For at sikre, at vores instruktører kan fokusere på deres opgaver, har vi en bøn til jer alle. Vi beder jer om at lægge forslag og idéer i vores RIS & ROS KASSE, der står fremme hver onsdag. Livredderne ved, hvor den er. Kassen bliver taget med til hvert bestyrelsesmøde, så vi kan forholde os til alt, hvad I skriver.

Hvis I opdager fejl eller mangler i svømmehallen (og det sker desværre ofte), så skriv det ned på sedlen ved siden af kassen. Susanne har kommunikeret fejl og mangler til svømmehallen mange gange. Desværre oplever vi, at der ikke altid bliver fulgt op på vores henvendelser. Derfor samler vi alt fra RIS & ROS kassen frem til jul for at få et bedre overblik og følge op samlet.

Lad os hjælpe hinanden med at holde HASA til den hyggelige, velfungerende klub, vi alle holder af.

Med venlig hilsen
Gritt



Trille og Gritt – et superteam!



En tur til Vandhalla med HASA



Lørdag den 20. september havde HASA arrangeret en tur til Vandhalla i Hov, og alle var velkomne. Jeg havde derfor taget mit barnebarn Freja med – vi glædede os begge til en hyggelig dag i vandet.

Vandhalla er Egmont Højskolens svømmehal, indrettet så alle kan komme i vandet, og det mærkes virkelig i den gode stemning. Freja og jeg skyndte os ned i det dejligt varme bassin, hvor vi nød at plaske og lege et godt stykke tid.

Vi overvejede også at prøve den store vandrutsjebane – men nøjedes med at se på de modige børn (og voksne!), der susede ned ad den igen og igen. Det så sjovt ud!

Efter en sidste tur i det varme bassin sluttede vi dagen af med fællesspisning sammen med skolens elever. Menuen stod på forløren hare med brun sovs – og det smagte simpelthen himmelsk!

Alt i alt var det en rigtig dejlig tur, som var flot arrangeret af Gritt og Peter – tusind tak for indsatsen!

Mange hilsner, Jette

Tak til Lene for billederne.



Foto: Leif Tuxen







En hilsen fra vores nye livredder Milla

Davs, mit navn er Camilla, men jeg kaldes oftest Milla. Jeg er 28 år, non binær (de/Dem pronomi-ner), og uddannet grafisk designer i Skotland, men kommer fra Aarhus. Jeg blev livredder her til sommer og har kendt til HASA gennem min familie, da min lillebror engang gik på et hold. Mine forældre er også frivillige.

Jeg er meget kreativ i min hverdag, interesseret i øst asiatisk kultur og elsker også at tage en dukkert :) Glæder mig til at se jer i svømmehallen!

Hilsen Milla



Velkommen i klubben, Milla!

Sarabs anbefaling: Yasmina is back in town!

Tidligere har Yasmina fungeret som livredder og svømmetræner for konkurrenceholdet i vores skønne klub. Da hun skulle studere til fysioterapeut i Holstebro, var hun desværre nødsaget til at stoppe i HASA.

Nu er hun tilbage i Århus og har fået job hos Enok naturklinik i Højbjerg som behandler.

Mandag den 06. oktober 2025 havde jeg en massagebehandling hos hende, og udover at det selvfølgelig var rart med massage, så var det ikke mindst også virkelig rart at se hende igen. Hun var opmærksom på både mig og mine behov.

Jeg vil komme med en kæmpe anbefaling til at få en behandling hos hende. Og jeg ved også at hun vil elske at se nogle flere HASA folk igen.

Hilsen, Sarah



Yasmina



Sarah



Morten runder et skarpt hjørne!



Morten glad i sit element

"Kloge" folk siger, at man er voksen, når man runder de 50 – og de "morsomme" hvisker: "Velkommen i Natpisserklubben"! Et faktum er i hvert fald, at Morten nu hører til blandt de ældre medlemmer i HASA.

I en fjern fortid var han selv børne- og ungdoms-svømmer, inden han tog en pause i nogle år. Efter årtusindskiftet vendte han tilbage – nu som

aktiv og skattet voksensvømmer. Indtil for nylig har Morten endda været en del af Styregruppen.

Med Morten kom der flere nye medlemmer til. Først blev voksenafdelingen beriget med Mona, der siden da er blevet aktiv instruktør. Så blev børnegruppen udvidet med Alma og Asger.

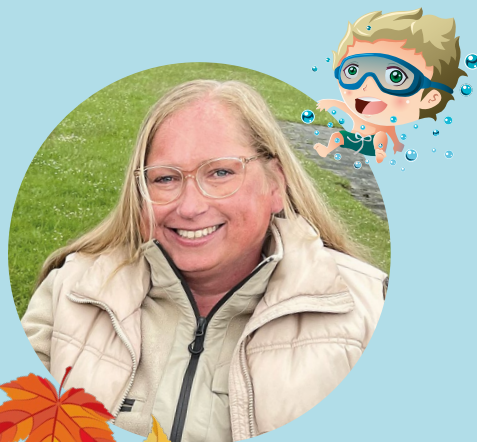
Kære Morten - Et stort TIL LYKKE med det halve århundrede og tak for dit store engagement og dejlige bidrag i klubsammenhæng!

Mange hilsner fra HASA og Den Gamle Redaktrice

Hvornår er forkvinden at finde i Lyseng Svømmebad?

Der er noget helt særligt ved stemningen i svømmehallen – lyden af vand, glade stemmer og det gode fællesskab. Det er altid en fornøjelse at kigge forbi og mærke livet i og omkring bassinet. Jeg kommer som udgangspunkt den 1. Onsdag i hver måned for at være en del af fællesskabet, følge med og støtte op omkring klublivet. Skulle sygdom eller andet uforudset forhindre mig i at komme netop den dag, så er det den efterfølgende onsdag, den 2. onsdag i måneden, at jeg vil være at finde i hallen.

Mange hilsner
Susanne Søndergaard
Forkvinde i HASA



FRA ARKIVET

Aases æblekage til lune efterårsdage



INGREDIENSER:

125 g sukker

125 g smør

1tsk bagepulver

1tsk vaniljesukker

125 g hvedemel

2 æg

1/2 dl. mælk

3-4 æbler

sukker og kanel



Fremgangsmåde:

Rør smør og sukker let og luftigt. Pisk herefter æggene. Bland bagepulver, vaniljesukker og mel og rør det i smørret skiftevis med de piskede æg og mælken. Kom dejen i en form på ca. 22 cm i diameter.

Skræl æblerne, fjern kærnehuset og skær æblerne i både. Stik æbleskiverne ned i dejen og drys efter smag med sukker og kanel. Bag din æblekage midt i ovnen ved 180 grader i 20 - 30 minutter. Prøv med en kødnål, om kagen er gennembagt. Lad kagen køle lidt af på en rist og servér den nybagt med flødeskum eller creme fraiche.

Velbekomme!

Ekstra tip: Drys evt. Lidt hakkede mandler på kagen inden bagning.



HASA KALENDER 2025-2026



Onsdag	26. november	kl. 17 – Julefrokost i Musehullet
Onsdag	10. december	Sidste svømmeaften med undervisning og juleafslutning i Rotteslottet
Onsdag	17. december	Frisvømning
Onsdag	07. januar	Første svømmeaften efter juleferien
Onsdag	11. februar	ingen svømning / vinterferie
Lørdag	28. februar	Svømmestævne i Silkeborg
Mandag	09. marts	Generalforsamling
Onsdag	01. april	ingen svømning / Påske
Lørdag	18. april	HASA svømmestævne i Lyseng

GENERALFORSAMLING - "Sæt kryds i kalenderen" den 09. Marts 2026!

HUSKAT Vi har en RIS & ROS KASSE, som sættes frem på bænken hver onsdag. I er mere end velkomne til at skrive alt, hvad der fungerer godt – og alt det, der ikke fungerer så godt - på listen. Vores søde instruktører har nemlig ikke altid tid til at tage sig af stort og småt. Men: Skriv til os i RIS & ROS KASSEN! Så hører vi jer og følger op om tingene.



HASA KONTINGENTSATSER 2025 - 2026

- | | |
|--|---------------------|
| A. Enkelt medlemskab og optagelse på hold | 1.100,00 kr. |
| B. Familie medlemskab og optagelse på hold | 1.500,00 kr. |
| C. Passive, hjælpere, instruktører, livredder | 200,00 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 PLASK 1 ER DEN 22. JANUAR 2026

- **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 FEBRUAR



HASAs Fællesspisning den 23. oktober



Fællesspisningen foregik i år i de flotte omgivelser hos Generationernes Hus – nærmere bestemt i deres egen café, Øens Madhus.

Vores friske HASA-medlemmer mødtes for at hyggesnakke og spise sammen fra omkring kl. 17.30. Det var skønt at se, at ikke kun vores trofaste medlemmer deltog, men også nogle ansigter, vi ikke har set til de faste svømmeaftener i et stykke tid. Dejligt at få hilst på jer igen og snakket om stort og småt.

Mad kan noget ganske særligt – den samler mennesker og historier og skaber en helt særlig stemning. Hvor er det fantastisk, at vores svømmeklub ikke kun mødes i bassinet, men også kan arrangere mange andre hyggelige aktiviteter, hvor vi kan samles og have det rart sammen. Det er også noget helt andet at se de kendte ansigter, når de har tørt hår og tøj på!

Det er så dejligt, at klubben tilbyder arrangementer uden for svømmehallen. Det giver mulighed for at opleve hinanden på en anden måde, og det gør klublivet både rigere og stærkere. Når vi mødes til fællesspisning, udflugter eller andre sociale arrangementer, lærer vi hinanden bedre at kende – og det rykker os tættere sammen som fællesskab. For mange medlemmer betyder det meget at kunne ses uden for onsdagssvømningen og få nogle hyggelige timer sammen over god mad og grin.

Det har virkelig været en hyggelig aften! Tusind tak til festudvalget for at gøre det muligt – og tak til alle jer, der deltog og var med til at skabe et dejligt arrangement.

Mange hilsner, Yvonne









Julefrokost i Musehullet

Traditionen tro holder vi julefrokost i Musehullet igen i år!

**Vi glæder os til at se jer onsdag den 26. november
i Rotteslottets lokaler (vi viser vej)
Dørene åbnes kl.16.50 og frokosten starter kl. 17.15**

Det er gratis at deltage, da vi deler om mad til fællesbordet:

Hver familie tager lidt mad med.

Du kan skrive dig op på listen i Musehullet.

Husk at skrive, hvilken mad du medbringer.

Skriv dit telefonnummer, så jeg kan sende en sms til dig om,
hvor mange deltagere du skal lave mad til.

Der plejer være overkommeligt, da der som regel er mange tilmeldte.

Medbring: glas, bestik, og tallerkner til dig/er selv.

Du/I sørger for dejligt julehumør og evt. nissehue

Festlige indslag modtages gerne.

Der er svømning efter frokosten.

Adresse:

Klublokalet Rotteslottet: Lysengvej 4A 8270 Højbjerg.





Jul i Rotteslottet

**Kom og vær med til en hyggelig aften efter
svømning den sidste svømmeaften
Onsdag den 10. december!**

Vi vil igen i år glæde os til at se alle HASA's medlemmer på Rotteslottet
til en dejlig juleafslutning med gløgg og æbleskiver.

Der bliver selvfølgelig også den traditionsrige konkurrence:

Gæt hvor mange pebernødder der er i dåsen!

Den heldige, der rammer tættest på, løber afsted med den
eftertragede gevinst.

Tag gerne din nissehue og julesweater samt dit bedste julehumør med –
så sørger vi for resten!

Af hensyn til indkøb af traktament bedes du

tilmelde dig senest tirsdag d. 3. december.

Send en sms til Hans på: 50 41 15 11

Vi glæder os til en super hyggelig julesammenkomst!

Hilsen

Thomas

Hans

Ole



HASA's hyggelige julesang 2025



Ved kanten sidder nissen

(melodi: "På loftet sidder nissen")

1.

Ved kanten sidder nissen med sit badedyr,
sit badedyr, så flot og dyr.
Han smiler bredt, han er en ret drilagtig fyr
og jul i HASA, bringer han på styr.
Men rundt omkring står trænerne og griner,
og de piver, og de hviner.
De siger: "Nisse, pas på dine liner –
du svømmer skævt i bane tre!"



2.

Men nissen råber højt med badehætten på:
"Pas nu på, jeg laver stå!"
"Jeg svømmer banen hjem, jo I skal bare se –
jeg vinder julens svømmelegé!"
Men svømmerne, de griner og de pjasker,
og de basker, og de sprøjter.
De svømmer hele dagen mens de snasker,
og jubler: "HASA højt hurraaa!"





3.

Til sidst så svømmer nissen stille rygcrawl hjem,
og smiler bredt til alle dem,
der griner, mens han vinker i det varme vand:

“Glædelig jul fra HASA’s nissemand!”

Så hele HASA-flokken synger glade,
i den badehal, de bade.

For jul i HASA gør os alle glade,
vi svømmer året ud med julebad!



Værd at vide: Den norske julesang ‘På loftet sidder nissen’ er skrevet af Margrethe Munthe i 1911 og udgivet som sangleg i bogen ”Saa leker vi litt!”. Melodien stammer fra den tyske sang Holzauktion (1892) af Otto Teich og Franz Meißner.

Den danske tekst er næsten identisk med den norske, og derfor regnes Munthe normalt også som forfatter til den danske udgave. (Kilde: <https://juleweb.dk/julesange/paa-loftet-sidder-nissen/>)




HASAs julekalender

- 24 små juleudfordringer



Gennemfør en opgave hver dag og sæt flueben ved, så kommer julen hurtigere end du kan svømme baner!

1. 1. Fortæl nogen, hvorfor du er glad for at være med i HASA.
2. 2. Syng eller nyn en julesang i badet.
3. 3. Giv en kompliment til din instruktør eller livredder.
4. 4. Drik en ekstra kop vand i dag – nisser skal også holde sig hydrerede!
5. 5. Læg mærke til én, der gør noget godt – og sig tak.
6. 6. Lav en nissehilsen til nogen i klubben – et opkald, en besked eller et smil.
7. 7. Fortæl et dårligt (men sjovt) julejoke til en klubkammerat.
8. 8. Hvad er for dig det bedste ved HASA? Fortæl det til en holdkammerat.
9. 9. Lav 10 armsving eller strækøvelser hjemme – som opvarmning til næste svømmedag.
10. 10. Når du er i vandet, prøv en ny øvelse eller bevægelse, du ikke har prøvet før.
11. 11. Tegn eller skriv noget, du elsker ved vand.
12. 12. Hjælp én du kender med noget – stort eller småt.
13. 13. Tag en rød ting på – en hue, et håndklæde, en trøje – bare for julestemningen.
14. 14. Ring til en holdkammerat og spørg, hvordan hans/hendes dag har været.
15. 15. Lav din bedste nissegrimasse – i spejlet eller under vandet!
16. 16. Spis en klementin og mærk, hvor den dufter af jul.
17. 17. Ros én, du synes gør noget godt for klubben.
18. 18. Tæl, hvor mange gange du kan holde vejret (på land!) mens du synger "Nu' det jul igen".
19. 19. Fortæl din familie om, hvorfor du glæder dig til næste svømme-onsdag.
20. 20. Tænk på tre ting, du er taknemmelig for.
21. 21. Send en venlig besked til en klubkammerat.
22. 22. Del et godt minde fra HASA med nogen.
23. 23. Lav et juleønske for HASA og del det med nogen (gerne også i HASAs Facebook gruppe).
24. 24. Sig "glædelig jul" til nogen i klubben, og nyd julefreden 



Van(d)vittig sjovt...



HAHA!

Hvad er det, der siger "Oh oh oh"?

Det er julemanden, der går baglæns.

HAHA!

Hvad kalder man en nisse, der arbejder som elektriker?

- En wattnisse

En mand sagde til sin svigermor: Ja, julemanden har da i det mindste den helt rigtige indstilling. Han kommer kun på besøg én gang om året.

Hvor kan julemanden bedst lide at bo, når han er på ferie? På et ho-ho-tel.

HAHA!

Lille Per og hans lillebror har kun én kælk. Deres mor siger, at de skal deles om den.
- Okay, siger Lille Per, så tager jeg den på vej ned og lillebror kan tage den på vej op.

Som nisse er man faktisk mere glad for ris end for ros.

HASA'S HJEMMESIDE HAR BRUG FOR DIN HJÆLP!

Igen i år har vi Morten ved roret i forhold til klubbens hjemmeside, HASA.dk. Det er et arbejde, han har 100% styr på. Morten (og alle i styregruppen) har en lille drøm om at få hjemmesiden til at fremstå endnu mere skarp og indbydende. Derfor har vi valgt at indgå et samarbejde med Jettes søn Anders, som har skills inden for IT og grafisk design. **I den forbindelse vil vi gerne opfordre alle jer medlemmer til at komme med feedback på hjemmesiden – hvad fungerer godt, og hvad kan vi forbedre? Jeres feedback er vigtig og brugbar indsig.**

Send en mail til: mail@mortenrasmussen.net

Halliwick

Svømmeklubben i Århus



Styregruppen

Forkvinde 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:**Maybrit Damgaard**

Æblehaven 21, 8362 Hørning
Tlf. 20 71 32 34
maybrit@hotmail.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**Yvonne & Søren Prinds**

Kildeagervej 202, 8361 Hasselager
Tlf. 50 43 29 17
yprinds@hotmail.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. 18:30**

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

Kontaktperson for henvendelse**fra nye svømmere:**

Lene Christensen 26 47 72 16

Medlemskab og kontingent

www.hasa.dk/kontingent

HASAs hjemmeside

www.hasa.dk

Lyseng Svømmebad

Lysengvej 4, 8270 Højbjerg

Klublokalet Rotteslottet

Lysengvej 4A, 8270 Højbjerg
Tlf. 50 41 15 11

Announcekspedition:

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



HASA

ønsker alle en glædelig jul







AFSENDER: Højlundsparken 111, Fastrup, 8355 Solbjerg