



HALLIWICK AARHUS

PLASK

43. ÅRGANG. NR. 1. FEBRUAR 2026





Nyt fra styregruppen

Af Susanne Søndergaard, Forkvinde i HASA

Et år med aktivitet, forandringer og fællesskab i HASA

Når vi ser tilbage på året, der er gået, har det været præget af både høj aktivitet og forandringer i vores klub. Svømningen har – som altid – været omdrejningspunktet; ikke kun som bevægelse i vandet, men som et fællesskab, hvor tryk, glæde og sammenhold spiller en afgørende rolle.

I løbet af 2025 har vi været af sted til stævner, hvor HASA blev repræsenteret af svømmere, instruktører og frivillige. Det har givet mulighed til både at udfordre sig selv, dele oplevelser og mærke den særlige stemning, der opstår, når man er af sted sammen.

Fællesskabet blev også dyrket uden for svømmehallen. Vi havde en dejlig tur til Vandhalla, hvor svømmeglæde, leg og fælles oplevelser var i centrum. Også til fællesspisning i Åndehullet i Generationernes Hus var der tid og ro til samtaler og grin. Denne hyggelige aften viste, hvor vigtigt det er at mødes i andre rammer og styrke relationerne på tværs af svømmere, pårørende og frivillige.

Nyt klubbetøj blev hurtigt en synlig del af hverdagen. Det styrker fællesskabet og gør det let at genkende hinanden – både i svømmehallen og ved fælles arrangementer.

Rotteslottet skal nedrives og det giver anledning til både praktiske spørgsmål og tilvænning. Indtil videre rykker vi sammen i Musehullet, men mindre plads rummer også nye muligheder for fællesskab og nærvær. Uanset rammerne er det stadig menneskerne, fællesskabet og glæden ved svømningen, der er kernen i HASA. Vi holder jer løbende opdateret over situationen.

Desværre er liften ved bassinet gået i stykker, hvilket har betydet at enkelte svømmere i en længere periode ikke kunne komme i vandet. Det er vi naturligvis kede af, da vi ved, hvor meget svømningen betyder for den enkelte. Der arbejdes på løsninger, så alle igen kan få mulighed for at deltage.

Nu, hvor vi er trådt ind i 2026, er der også meget at se frem til. Generalforsamlingen d. 9. marts giver mulighed for at mødes, udveksle tanker og være med til at præge foreningens videre udvikling. Samtidig nærmer foråret sig, og med lysere dage følger ofte ny energi og lyst til fælles aktiviteter.

Både året der er gået og det nye år viser, at HASA er et fællesskab præget af engagement, omsorg og vilje til at stå sammen – både i medvind og modvind. Det er netop det, der gør HASA til noget helt særligt.

Susanne Søndergaard
Forkvinde i HASA



Forkvinde Susanne med Buster

Resultaterne fra svømmestævne i Esbjerg den 25. oktober 2025

Foto Tak til Margit for billederne

Vi havde 14 friske svømmere og 10 heppende hjælpere/frivillige med til en fantastisk dag i Esbjerg.

Svømmerne var: Alexander, Chris, Danial, Zakarias, Mohammed, Katrine, Thomas, Maja, Simone, Rayaan, Poul Henning, Sarah, Trille og Kim.

I semifinalerne kom:

25 m: Zakarias, Mohammed, Katrine, Thomas, Maja og Simone.

25 m ekstra: Rayaan, Poul Henning, Chris, Danial og Sarah.

50 m: Trille, Katrine, Simone, Zakarias, Maja, Kim og Danial.

50 m ekstra: Chris, Mohammed, Alexander, Rayaan, Thomas, Poul Henning og Sarah.

100 m: Thomas, Maja og Zakarias.

Der var ingen semifinaler i 100 m ekstra løbene.

I finalerne kom:

25 m: Mohammed.

25 m ekstra: Rayaan, Chris og Danial.

50 m: Trille, Maja, Kim og Zakarias.

50 m ekstra: Rayaan, Thomas og Alexander.

100 m: Thomas, Zakarias og Maja.

100 m ekstra: Kim

Medaljer til HASA-svømmerne:

25 m: Guld til Mohammed.

25 m ekstra: Bronze til Danial. Sølv til Rayaan.

50 m: Sølv til Trille. Guld til Maja.

50 m ekstra: Bronze til Alexander.

100 m: Guld til Zakarias.

100 m ekstra: Sølv til Kim.

Vores God-tids pokal i 50 m gik til Katrine.

Stafet 25 m: Bronze til Simone, Trille, Rayaan og Poul Henning.

Stafet 50 m: Sølv til Kim, Chris, Alexander og Zakarias.

Sæsonens bedste svømmer i 2024/2025 er Katrine Christensen. Stort tillykke!

Tillykke til alle vores fantastiske svømmere, hvor har I gjort det godt igen! Tak til alle, der bidrag til en rigtig dejlig dag, hvor alle svømmede det bedste, de kunne og hyggede og heppede med hinanden.

Hilsen
Lene



Katrine er årets konkurrencesvømmer 24/25. Stort tillykke!



Jul i Musehullet den 26. november 2025

Musenes traditionelle julefrokost blev denne gang afholdt i Rotteslottet, og det viste sig at være en god beslutning, da der var bedre plads til os alle sammen.

Alle havde taget lidt mad med til bordet, så der var noget at vælge imellem. Der var to, som var heldige – de fandt hver en mandel i risalamanden, og selvfølgelig var der en gave til dem begge.

Lige da det gik allerbedst, bankede det hårdt på døren. Hov – hvad var det? Udenfor stod selveste julemanden. Der blev rigtig meget postyr: Ville han ind? Jo, minsandten, det ville han – og ind kom han. Julemanden havde en sæk med. Hvad mon der var i den? Wow, han havde godteposer med, og det var noget, der passede alle.

Blev man lidt for mæt af al den gode julemad, var der legesager, som man kunne lege med,

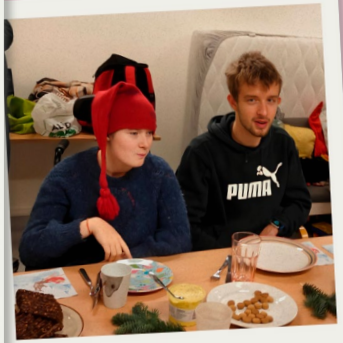
og de blev flittigt brugt. Var man ikke lige til legesager, gik snakken let og glidende omkring bordet.

Efter frokosten var der tid til en svømmeturovre i bassinet.

Jeg vil gerne takke alle, der var med til at gøre Musehullets julefrokost til en dejlig oplevelse. Tak fordi I kom med mad, og tak fordi I hjalp med at rydde op.

Mange hilsner, Maybrit







Jul i Rotteslottet den 10. December 2025

Juleafslutningen blev en rigtig hyggelig oplevelse. Vi var samlet i Rotteslottet og der var en god og hyggelig stemning fra start. Der blev spist et hav af æbleskiver, drukket litervis af gløgg og snakket på kryds og tværs imellem alle rotterne. Vi grinede så meget allesammen, og den gode gamle juleånd var helt på plads.

Aase havde juletrøje og nissehue på og stod for den sjove gætteleg. En kagedåse blev rystet godt, og vi skulle gætte, hvor mange julestjerner der var i den. Dem, der gættede rigtigt, fik en lille præmie.

Kristian dukkede op i fuldt julemandskostume, det så bare så godt og sjovt ud! Flere andre deltagere havde også nissehue på. Alle bidrogede til den festlige stemning, og vi fik i fællesskab en hyggelig juleafslutning i vores dejlige HASA.

Tak for alle der kom og gjorde aftenen til noget særligt.

Mange hilsner, Hans







Velkommen til Valdemar!

Vores svømmekammerat Regitze er blevet mor til lille Valdemar, som kom til verden den 19. november sidste år. Ifølge de stolte forældre har både mor og barn det rigtig godt – bortset fra, at Valdemar endnu ikke helt har knækket koden til det der med at tale rent! Men bare rolig, kære forældre, for her på PLASK er vi sikre på, at den kvikke lille fyr for længst har lært at gøre sin mor opmærksom på, når sulten melder sig.

Et stort og hjerteligt tillykke fra hele HASA. Vi glæder os til snart at se Regitze tilbage i bassinet – og Valdemar, ja, han må desværre vente lidt endnu, til han fylder 3 år



Tillykke til den stolte mor Regitze!

Hurra for Mille, Sebastian, Asger og Alma! Flot svømmet – den gule prøve er i hus!



Stort tillykke til de fire stolte svømmere, Mille, Sebastian, Asger og Alma, som alle har bestået den gule prøve, som er en vigtig milepæl i svømmeuddannelsen. Den viser, at svømmerne nu er trygge i vandet og mestrer de grundlæggende færdigheder. Det kræver både mod, koncentration og masser af træning – og det har de fire svømmere virkelig vist.

Godt svømmet allesammen, vi glæder os til at følge jer videre i bassinet!




Stort smil og gule prøver!




HASA KALENDER forår 2026



Lørdag	28. februar	Svømmestævne i Silkeborg
Mandag	09. marts	Generalforsamling
Onsdag	01. april	Ingen svømning / Påske
Lørdag	11. april	HASA svømmestævne i Lyseng
Onsdag	13. maj	Almindelig svømmeaften
Onsdag	17. juni	Sidste svømmeaften inden sommerferien
Sommerferie fra d. 18. juni til den 11. august 		
Onsdag	12. august	Opstart for alle (undtagen vandskrækkere)

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

HUSK TILMELDING TIL NÆSTE SÆSON - Onsdag den 10. juni

HUSKAT Vi har en RIS & ROS KASSE, som står fremme på bænken hver onsdag. I er velkomne til at skrive både ros og forslag til forbedringer. Instruktørerne har ikke altid tid til alt, men via RIS & ROS KASSEN hører vi jer og følger op. 



REDAKTIONENS RETTELSE

I sidste udgave af PLASK fik I et lille portræt af vores livredder Milla. Vi havde fejlagtigt skrevet, at navnet var Camilla, hvad ikke er rigtigt. Milla hedder Cemilla – vi undskylder fejlen.

HASA KONTINGENTSATSER 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. |

Familiemedlemskabet 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 2 ER DEN 10. MAJ 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 MIDT I JUNI





Indkaldelse til generalforsamling

Mandag den 9. marts 2026

Mødestedet Handi-k@, Engtoften 7A, 8260 Viby J.

Benyt venligst hovedindgangen. I bliver taget imod og får vist vej til den Blå Café, hvor generalforsamlingen finder sted. Der er mulighed for parkering bagved skolen.

Generalforsamlingen indledes kl. 19 med mulighed for at deltage i **fællesspisning fra kl. 18.15.**

Dagsorden (i henhold til vedtægterne § 4.B)

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Formandens beretning
4. Godkendelse af regnskab samt fremlæggelse af budget
5. Indkomne forslag: Styregruppen foreslår kontingentforhøjelse
6. Fastlæggelse af kontingent
7. Valg af styregruppe, to suppleanter samt regnskabsfører
8. Valg af revisor og revisorsuppleant
9. Eventuelt

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være styregruppen i hænde **senest 14 dage** før generalforsamlingen.

Valg

Styregruppen (2-årig valgperiode):

Susanne Søndergaard – på valg og ønsker genvalg

Gritt Graugaard Bonde – på valg og ønsker ikke genvalg, og der skal derfor vælges et nyt styregruppemedlem.

Suppleanter til styregruppen:

Jette Jensen – ønsker ikke genvalg som suppleant.

Maybrit Lindgreen Damgaard – ønsker ikke

genvalg, og der skal derfor vælges en ny suppleant til styregruppen.

Kasserer / regnskabsfører:

Peter Halling Petersen er på valg og ønsker genvalg som kasserer/regnskabsfører.

Revisor:

Yvonne Prinds – er på valg for en 1-årig periode og ønsker ikke genvalg.

Thomas Christensen – er på valg og ønsker genvalg for en 2-årig periode.

Faste ansvarsområder

Ifølge § 7 har klubben følgende faste ansvarsområder, som søges fordelt på generalforsamlingen:

- **Kontaktperson for børneundervisningen:**
Maybrit Damgaard – ønsker at fortsætte.
- **Kontaktperson ved indmeldelse:**
Lene Christensen – ønsker at fortsætte.
- **Kontaktpersoner for medlemspleje:**
 - Jane Christensen (Musehullet) – ønsker at fortsætte.
 - Ole Svendsen, Thomas Svendsen og Hans Foldager (Åndehullet og Rottehullet) – ønsker at fortsætte.
- **Kontaktperson for redaktionsudvalget:**
Yvonne Prinds – ønsker at fortsætte.



Tilmelding til fællesspisning

Tilmelding skal ske senest den 1. marts 2025 til Susanne Søndergaard på mail: susanne.soendergaard@hotmail.com

Husk at oplyse eventuelle særlige hensyn såsom vegetarisk kost, allergier m.m.

Bemærk:

Årsberetningen til generalforsamlingen den 9. marts 2026 kan downloades fra **www.hasa.dk** fra og med den 23. februar 2026.

Styregruppen januar 2026

Hvem skal være HASA-Hoptimist 2026?

Hvert år har HASA fornøjelsen af at uddele sin egen frivilligpris – **Hoptimistprisen**. Prisen blev indstiftet ved klubbens 35-års jubilæum og uddeles siden da i forbindelse med generalforsamlingen.

I HASA er der mange engagerede frivillige, som gør en stor forskel i hverdagen, og nu har du mulighed for at være med til at anerkende deres indsats. Alle medlemmer opfordres derfor til at indstille en af klubbens ildsjæle, som med engagement og omsorg bidrager til fællesskabet og glæden ved svømningen.

Forslagene skal være begrundede og sendes til Jette Jensen fra styregruppen senest onsdag den 4. marts kl. 22.



Årets Hoptimist 2025 blev Lis.



Farvel til Rotteslottet



Vores sidste juleafslutning i Rotteslottet blev – uden vi vidste det – desværre den sidste nogensinde. Det er svært at forstå, at vores mange hyggelige juleafslutninger og andre sammenkomster i disse lokaler nu er slut.

Vi fik adgang til Rotteslottet i januar 2023 og har siden fejret jul og haft et stærkt socialt fællesskab her. Det har været let at tage det som en selvfølge, selvom vi godt vidste, at det en dag ville få en ende. Alligevel kom beskeden pludseligt. Allerede på årets første svømmeaften fik vi at vide, at vi skulle flytte ud ved udgangen af januar 2026.

Det rejser naturligt nogle spørgsmål: Hvad gør vi nu med afterswimming og de mange sociale sammenkomster, som betyder så meget for klublivet?

Vi håber meget på at få mulighed for et andet lokale i Lyseng inden 1. februar. Indtil da står vi desværre uden et fast sted til vores sociale fællesskab.

Vi siger farvel til Rotteslottet med tak for tre gode år og mange dejlige stunder.

Mange hilsner, Hans

Besøg fra det store udland

Med HASIs svømmestævne i Silkeborg lørdag den 28. februar som omdrejningspunkt får HASAM besøg af svømmere fra Rhondda Polar Bears Disabled Swimming Club i Wales. Efter initiativ fra klubbens næstformand og træner for konkurrencesvømmerne, Dawn Moore, deltager de med 10 juniorsvømmere og 8 voksne svømmere, ledsaget af 18 forældre og hjælpere. Formålet med besøget er at opleve, hvordan vi i Danmark afholder svømmestævner efter Halliwick-konceptet, da man i Storbritannien bruger en anden model og blandt andet ikke kender princippet med forskudt start.

Waliserne ankommer torsdag inden stævnet og rejser hjem søndag eller mandag efter. De har selv arrangeret og betalt både rejse og ophold, og indkvarteringen sker på Silkeborg Vandrehjem. Ud over stævnet er der planlagt besøg i blandt andet Randers Regnskov, Legoland og Lalandias vandland.

Fredag eftermiddag afholder Dawn Moore en workshop om Halliwick-konceptet og neurodiversitet. Neurodiverse personer er blandt andet mennesker med autisme, ADHD og social angst.

I de senere år er antallet af svømmere med funktionsnedsættelser relateret til neurodiversitet steget i Halliwick-klubber. For at understøtte udviklingen af svømmernes vandkompetencer er det afgørende at forstå, hvordan den enkelte opfatter verden og bearbejder sansindtryk. Halliwick-konceptets færdigheder er fortsat centrale i planlægning og gennemførelse af vandaktiviteter, men kræver øget opmærksomhed på neurodiversitet og stiller nye krav til os som instruktører.



Fakta om workshoppen med Dawn Moore

Tidspunkt: fredag den 27. februar 2026

Hvor: online eller på Vandrehjemmet i Silkeborg

Tid: kl. 16:30- 18:30

Pris: 250,- kr. for medlemmer af HASAM eller IHA (Betales af HASA)

Tilmelding: Senest 20. februar

Tilmelding og yderligere info på www.hasam.dk

HASAs hyggelige kryds og tværs



SPØRGSMÅL

VANDRET

- 1 Når man stopper tiden i løb
- 4 Lille bevægelse i vandet
- 9 Bruges til at tage tid
- 11 Beskytter øjnene under vandet
- 13 Findes i form af en and
- 14 Navn på vores klubblad
- 17 Bruger man til skab
- 19 Har man på fødderne
- 21 Herfra springer man ud til et løb
- 23 Det, man svømmer i
- 24 Det tager man på
- 25 Her låser man sine ting inde
- 26 Stedet hvor vi svømmer
- 27 Her skifter man tøj
- 28 Her skylder man sig før og efter svømning
- 29 Konkurrence i svømning

NED

- 2 En, der bevæger sig i vandet
- 3 Den der leder holdet
- 5 Det føler vi inden stævne
- 6 Holder øje med alt
- 7 Men svømmer sammen med en
- 8 Stof, der holder vandet rent
- 10 Vandets farve
- 12 Det har vi allesammen i klubben
- 15 Lyd, når man hopper i vandet
- 16 Svømmestil med strakt arm
- 18 Varmt rum, man kan slappe af i
- 20 Man gør det inden træning
- 22 Det kan man vinde til stævner
- 24 Her svømmer vi i (firkant)

- | | |
|----|---------------|
| 29 | Stævne |
| 28 | Bruser |
| 27 | Onklædning |
| 26 | Svømmehal |
| 25 | Skab |
| 24 | Badetøj |
| 23 | Vand |
| 21 | Startskæmmel |
| 19 | Badesko |
| 17 | Lås |
| 14 | PLASK |
| 13 | Baner |
| 11 | Dykkerbriller |
| 9 | Stopor |
| 4 | Skulps |
| 1 | Tidsregning |

LØSNING



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

Announceekspedition:

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





