



HALLIWICK AARHUS

PLASK

HASA
FYLDER

1972

45

2017

ÅR

35. ÅRGANG · NR. 1 · FEBRUAR 2017





Enhver fødselsdag giver anledning til at tænke tilbage, og dermed kan man måske få en strømpil for, hvordan fremtiden tegner sig. HASA har altid været en god klub, hvor medlemmerne har opnået imponerende svømmefærdigheder, og hvor der altid har hersket en god ånd. Vi er engagerede i vor idræt, og vi har en gensidig respekt og omsorg for hinanden. Fastholdes det, kan klubben fortsat udvikle sig.

HASA var den første Halliwick klub i Danmark, og HASA har været – og er – medvirkende til at Halliwick konceptet har fået en udbredelse både i det frivillige arbejde, på specialskoler og i behandlingsmæssig sammenhæng. Sådan vil det fortsat være, men det kræver, at vi engagerer os i samarbejdet med andre "Halliwick folk", bl.a. i HASAM, Halliwick samarbejdet i Danmark.

HASA arrangerede de første "svømmestævner med tidshandicap". Disse Halliwickstævner er nu lagt i et fast samarbejde med klubberne i Esbjerg og Silkeborg, og vi har vist vejen internationalt ved at arrangere to af i alt tre internationale stævner. Det næste bliver i Polen i 2018 med vejledning og støtte fra Danmark.

I gennem de 45 år som er gået, har der generelt været en stigende interesse for at udvikle idrætstilbud til funktionshæmmede. Sådan var det også i Århus i mange år, men det har desværre ændret sig. Handicapidrætten fik en bred og positiv omtale i "Sports- og fritidspolitikken 2009-2012", men i efter-

følgeren for 2013-16 blev handicapidræt kun omtalt med et ord i en bisætning sammen med socialt udsatte. Intet om hvordan man vil støtte udviklingen fremover.

Hvor klubbens udvikling har fulgt en jævn positiv linje, er jeg bekymret, da jeg har et klart indtryk af en negativ holdning til de handicappede i kommunens øverste ledelse, hvilket bl.a. viser sig i ophør af støtten til transport til vore generelt udviklingshæmmede og blinde medlemmer, som ikke kan benytte offentlig transport, men som deltager på linje med os andre i svømmebassinet. Kommunen har henvist os til at etablere en kørselsordning baseret på frivillig indsats. Betingelsen for deltagelse i idræt bliver hermed afhængig af andres godgørenhed, hvilket er uforenelig med Handicapkonventionen. Vi må alle i klubben være opmærksomme på udviklingen og være med til at prøve at modvirke, at en overordnet negativ kommunal holdning får yderligere indflydelse på klubbens drift og udvikling.

Harald



Vinderne af HASA-quizen.



INDKALDELSE TIL GENERALFORSAMLING

Mandag 13. marts 2017 kl. 18.00

Sted: Opholdsstuen ("Rottehullet"), Anneksbygningen, Lyseng Svømmeanlæg.
Mødet indledes med fællesspisning kl. 18:30. Fællesspisningen kræver tilmelding.

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. Fastlæggelse af budget og vedtagelse af kontingent
7. Valg af bestyrelse og 2 suppleanter
8. Valg af revisor og revisorsuppleant
9. Eventuelt

Forslag, der ønskes forelagt generalforsamlingen, skal være generalforsamlingen i hænde 14 dage før generalforsamlingen.

På valg er:

Styregruppemedlem Søren Juhl Andersen, genopstiller.

2 suppleanter til Styregruppen: Lene Christensen og Hans Foldager, begge genopstiller.

Klubben har følgende faste ansvarsområder, som besættes ved valg på generalforsamlingen:

Regnskabsfører - Irene Lindemann, genopstiller.

Kontaktperson for Svømmeundervisningen – Maybrit Damgaard, genopstiller.

Kontaktperson for Redaktionsudvalget – Aase Nørrung, genopstiller.

Kontaktpersoner for Medlemspleje:

Musehullet – Maybrit Damgaard og Jane Christensen, genopstiller.

Rottehullet – Mariane Johansen, genopstiller.

Valg af revisorer er for to år:

Valgt i 2016 for to år: Bodil Westh Hansen.

Valgt i 2016 for 1 år: Lis Jørgensen, genopstiller for to år

Revisorsuppleant vælges hvert år:

Kirsten Bak Engel, genopstiller ikke.

Tilmelding til middag senest torsdag den 6. marts kl. 14 til Morten Rasmussen, 22 44 86 51,
mail@mortenrasmussen.net

Bemærk: Årsberetningen til generalforsamlingen d. 13. marts 2017 kan downloades fra www.hasa.dk fra den 6. marts. Beretningen bliver kopieret og fremlagt på generalforsamlingen.

Styregruppen





TIL FØDSELSDAG I HASA



HASAs halvrunde dag blev en rigtig familiefest, hvor alle mødte op i deres stiveste puds. Med velkomstdrink, lækker tre-retters festmenu, hvor suppen i dagens anledning var skiftet ud med en dejlig laks – man har vel relation til det våde element! Aftenen blev krydret med hyldest-taler så rørende, at vi måtte skåle og skylle. De gode ønsker og hurra'erne for de kommende fem år manglede heller ikke. Og i særdeleshed slet ikke den sædvanlige snakken på kryds og tværs.

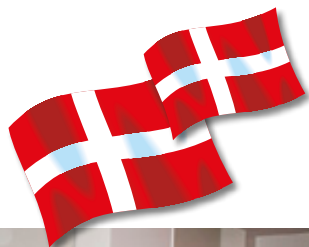




FESTREPORTAGE FORTSAT...



Som til en familiefest var alle aldersgrupper repræsenterede, fra Harald Gråskæg til Samson Junior. En HASA-festquiz blev det også til. Traditionen tro gav den anledning til ivrige diskussioner i forsamlingen. Holdene kæmpede bravt og lige, så der måtte to ekstraspørgsmål til, før dommer, Mariane, kunne kåre vinderholdet: Katrine, Vibeke og Carl Emil.





Lørdag	25. febr.	Svømmestævne Silkeborg
Mandag	13. marts	Generalforsamling
Onsdag	22. marts	Fri-svømning, ingen undervisning
Lør.-Søn.	25.-26. marts	Halliwick Grundkursus, del. 2, HASAM, Ans.
Onsdag	12. april	Påskeferie, ingen svømning
Lørdag	29. april	Svømmestævne HASA
Onsdag	24. maj	Fri-svømning, ingen undervisning (Kristi Himmelfartsferie)
Onsdag	14. juni	Sidste svømmeaften for sommerferien.

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

NYT!

Fra januar 2017 indfører vi en ændring i vort program: "Frisvømning og selvtræning".

Det betyder, at man gerne må benytte svømmehallen, men at der ingen formaliseret undervisning er. Enten fordi den aften ligger tæt op ad en ferie, eksempelvis lige efter juleferien, eller fordi vi **den 22. marts**, afholder et internt kursus for vore instruktører.

HVEM SKAL VÆRE HASA-HOPTIMIST 2016?

HASA uddeler hvert år klubbens egen Frivillighedspris: **Hoptimist-prisen**.

Prisen blev uddelt første gang i anledning af 35-års jubilæet i 2012, og det blev dengang besluttet, at den fremover skal uddeles i forbindelse med klubbens generalforsamling.

Alle HASA's medlemmer opfordres til at komme med en begrundet indstilling til, hvem blandt klubbens mange ildsjæle, der skal æres for en stor, frivillig indsats til gavn for os alle.

Styregruppen skal have dit forslag i hænde senest onsdag den 4. marts kl. 22.

DEADLINE NÆSTE BLAD - 23. APRIL 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 MAJ 2017



PLASK GENNEM 35 ÅR



Med HASA til Marathonstævne i 1985

Mette skriver blandt andet:

"Vi fik lagt en fornuftig taktik, hvor vi blev delt i to hold, der på skift skulle svømme en halv time ad gangen..... (bortset fra Lisbeth og Jørn, der var med på begge hold, da de kunne holde til at være i vandet en time ad gangen)".

"Før vi startede, fik vi at vide, at landsholdet havde svømmet i alt 15 km på fire timer..... bare vi kunne svømme 1.000 meter, ja så var vi glade..... "

"Men starten gik fint, og alle svømmede virkelig godt. Og kære venner efter den time havde vi svømmet 2.050 meter, hvad vi overhovedet ikke havde drømt om".

"Søndag blev der svømmet videre. Og da løbet sluttede havde HASA-svømmerne bidraget til det samlede resultat på 77,750 km. med yderligere 1.050 meter".

Læs også *Torbens beretning om Marathon-svømningen* på s. 20

— ER MED, HVOR DET SKER

Utrolige, fantastiske, nye rekorder

73 medlemmer af DHIF (Dansk Handicap Idræts-Forbund), hvis kriterie for medlemskab er at personen har enten et fysisk eller et psykisk handicap, svømmede 77,750 km på 24 timer 22-23. juni 1985. Den ældste deltager var 65 år og den yngste 11 år. Rekorde blev sat i Ranum svømmehal's 25 m lange bassin. Flest deltagere i stafetsvømning var 1.900 (38 hold), som deltog i São Paulo, Brasilien, 1. april 1984.

Ved indvielsen af DK-KONTANTEN ved Magasin i Århus hævede AGF- og VM-målmanden Troels Rasmusen kr. 10.000, der var øremærket til velgørende formål. Efter bedømmelseskomiteens gennemgang af de indsendte forslag til hvilket formål pengene skulle anvendes, er det besluttet at beløbet fordeles således:

- LAVIA, Formanden Esther Elmstrup kr. 4.000,-
- HALVIK, Formanden Hærd Lis, kr. 4.000,-
- og Afd. 37, Psykiatrisk Hospital, Blaskov, kr. 2.000,-

I Plask nr. 10, september 1985, skriver Mette om HASA's deltagelse i Marathonstævnet i Ranum, hvor HASA deltog med otte svømmere - deriblandt Torben, Jørn og Harald



MAGNUS OG JONAS TIL PARALYMPIC DAY



Jeg havde en hyggelig dag, hvor jeg prøvede kørestolsbasket og svømning. Jeg var heldig og møde Jonas Larsen, som gav mig nogle råd til, hvordan jeg bliver en bedre svømmer. Det var en god dag med hyggeligt samvær og masser af lærerig svømning.

Hilsen fra Magnus

Billedet af Magnus og PL-medaljevinder Jonas Larsen til Paralympic Day i Vejen Idrætscenter, har PLASK fået lov at låne fra bladet PARASPORT og er taget af Lars Thonsen/jyskpressefoto.

VED DAT VIDE

Værd at vide: Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF) tog sidste år navneforandring til Parasport Danmark. Og bladet Handicap Idræt hedder fra årsskiftet PARASPORT.





TIL DISTANCE-SVØMNING MED SARAH OG KATRINE



Lige inden jul var der distance-svømning. Alle svømmerne pressede sig selv for at kunne svømme så langt som muligt.

Sarah svømmede 3000 m, og Katrine svømmede 600 m. Lige inden der skulle svømmes, kørte der mange tanker igennem hovedet. Bl.a. "Shit, der er langt".

Presset var ikke stort fra trænerens side, men man dannede selv et pres. Man VILLE gennemføre. Alexanders mor stod ved kanten og talte banerne sammen. Hun var god til at bakke én op, så vi havde overskud til at fortsætte.

Det var meget hårdt i længden. Tanken om at give op, kom tit igennem hovedet. Og da distancen var gennemført, var det en lettelse. Benene rystede, armene var ved at falde af. Og Sarah så ud som om, hun var ved at dø, da hun kom op på land.

Det varme vand var utrolig dejligt. Men vi er glade for, at vi gennemførte og glæder os til næste gang.

Sarah og Katrine



Sarah og Katrine deltog og skriver om, hvordan det var at være med. Her ses de seje piger sammen med medsvømmer Alexander



HUSKAT vi i HASA elsker at se billeder af os selv i PLASK.

Så HUSKAT fotograferer os i svømmehallen, til stævner og til Afterswimming i Musehullet.

Mange hilsner til alle fotograferne i HASA fra Aase PLASK"



DISTANCE-SVØMNING OG PRØVER I HASA



Resultaterne fra distanceprøverne d. 7.12.2016

Magnus Rebdrup	500 m
Alexander M. Nielsen	4000 m
Mikkel R. Jepsen	50 m
Pia W. Lauersen	500 m
Martin R. Jepsen	400 m
Kafisa Kamil	600 m
Sofus S. Jensen	500 m
Sarah H. Pedersen	3000 m
Katrine B. Jensen	600 m
Thorbjørn S. Lund	500 m
Theodor S. Lund	250 m

En flok gæve vandhunde.



Grøn og blå prøve bestået 23 november 2016

GRØN PRØVE

Sofus Søndergaard Jensen
Frederik Jürgensen
Martin Rytter Jepsen
Magnus Robdrup
Zakarias Voigt-Møller
Markus Eibner
Mikkel Rytter Jepsen
Theodor Skov Lund
Thorbjørn Skov Lund
Kafisa Ismaili

BLÅ PRØVE

Alexander Mariager Nielsen



35 ÅR I HASA

- EN UDSØGT FORNØJELSE!

Jeg vil her forsøge med et kalajdoskopisk view over mine mange værdifulde oplevelser i Hasa.

Jeg var rystet i min spastiske grundvold, da jeg startede i HASA i 1981. Jeg var lige blevet socialrådgiver og havde lært, at jeg skulle møde klienterne, dér hvor de var. I Hasa blev jeg imidlertid "tildelt" en instruktør, som skulle holde mig oven vande. Hvor jeg førhen bare havde været iført en badering, når jeg tog på ferie, skulle jeg nu gøres afhængig af en person.

"De er da splittergale i den her klub!", tænkte jeg. Men ret hurtigt fandt jeg ud af, at meningen var, at jeg med tiden både skulle kunne svømme uden badering OG støtte fra en hjælper. Fint. Det tog nu nogen tid. Men efterhånden fandt jeg jo stille og roligt ud af, hvordan min spastiske krop reagerede i vandet, OG at opdriftens kraft også var mit luksusllegeme forundt. HERLIGT! Pludseligt kunne jeg bevæge mig selvstændigt i vand, hvad jeg ikke kunne på land.

Derefter begyndte jeg at tage kurserne for instruktører. Nu blev jeg så bidt af Halliwick-metoden, at jeg gerne ville give min viden videre. Så da Vibeke og Harald spurgte, om jeg ville undervise på intro-kurset, sprang jeg straks til. Her skal lige indflettes, at ånden i HASA altid har været, at svømmerne kan være aktive på alle poster.

Jeg underviste sammen med nu afdøde Grethe Geertsen. Jeg har altid godt kunne lide at sidde ved katederet (hvilket jeg også havde gjort i mine unge dage, hvor jeg for-



Torben takker af og gør status over sit HASA-liv.

talte folk rundt omkring i landet om det at være handicappet). Og det var sjovt at se elevernes reaktioner, når de oplevede, at min krop reagerede i vandet, præcist som vi havde fortalt dem i teorilokalet.

Jeg har dog ikke altid gjort mig heldigt bemærket! Eksempelvis tog Dansk Handicap Forbund i 1985 et initiativ, hvor svømmere fra hele landet skulle mødes i Ranum og forsøge at komme i Guinness Rekordbog ved at svømme 24 timer i træk. Dengang var jeg ikke just en habil svømmer. Så af nervøsitet gik jeg i stå midt i bassinet! For ikke at ødelægge rekordforsøget blev der straks sendt en anden svømmer ud for at fuldføre "min" bane. Behøver jeg at fortælle, at jeg





ikke kom i bassinet igen? Så vidt jeg husker blev der svømmet godt 77 km. Men jeg er stadig sur over, at den halve bane, som jeg møjsommeligt svømmede, ikke blev noteret!

Omkring 1990 fik vi kontakt til en dykkerinstruktør, som ville prøve at lære nogle af os den ædle sport. Hans og jeg "sprang" straks ud på det dybe vand i Gellerup Badet og senere i Randers. Det var noget af en oplevelse at sænke sig selv ned på 4 meter dybt vand! Vi tog den teoretiske prøve, og Hans prøvede også at dykke i havet. Én gang! Men da han var lige ved blive kvalt af dragten, skulle jeg ikke nyde noget!

På et tidspunkt blev jeg valgt ind i bestyrelsen. Dengang afholdt vi stadig et større julearrangement både for lille og store plask med dans omkring juletræet og gaver til børnene. Når børnene så var taget hjem spillede vi voksne banko. Men et år var vi nogle rebeller i bestyrelsen, som vedtog at sløjfe bankospillet. Hvorfor? Jo, det var da meget hyggeligere at sidde og snakke sammen, ikke sandt? Nej, hvor blev vi upopulære!!!

Den fadæse gik åbenbart i glemmebogen, for senere blev jeg valgt til revisor. I flere år med Jørn som kollega og Irene som den altid habile regnskabschef. Tak til jer for de hyggelige "taltræf" – også til Bodil, som siden overtog hvervet efter Jørn.

Som I kan forstå, er det ikke med min gode vilje, at svømningen nu er et overstået kapitel. Min 70-årige gamle fysiske krop kan ikke længere det, som mit stadig unge sind gerne vil – sådan er det bare! Men I kan være helt

sikre på, at jeg kigger forbi til festerne og andre arrangementer, hvor vand ikke indgår - heller ikke indvortes!

Jeg vil sige det sådan her: ALDRIG har jeg været medlem af en forening, hvor samværet mellem alle medlemmer har været så altfavnende! Tak til jer alle sammen!!!

Torben Vegener Hansen

Torben kan andet end at skrive pæne ord om HASA. I 2007 var han kunstneren bag forsiden på kataloget til det internationale svømme-stævne, HASA GALA, ligesom han har lavet forsiden til det PLASK, du sidder med i hånden.





MOR, HVORFOR ER JEG IKKE SOM DE ANDRE?



Radioreporter Anton Løwe Nyborg fra Radio Glad og forfatter Emilie Westergaard Iversen fra Vojens.

- hedder en bog, som Emilie Westergaard Iversen som 14-årig udgav for et års tid siden. Emilie er født med et handicap – hun er spastiker – men hun insisterer på at leve livet ligesom alle andre unge. Det taler hun med radioproducer Anton Løwe Nielsen om i en spændende radioudsendelse, som han har produceret for Radio Glad i København.

Og Anton ved, hvad Emilie taler om, for han er selv anderledes. Han er 22 år gammel og født med en svær cerebral parese, som betyder, at han skal have hjælp til alle praktiske ting i sin tilværelse. Og i sit arbejde som journalist benytter han sig af en talemaskine, når han laver sine interviews.

Men begge er de enige om, at deres handicap ikke skal være en hindring i at leve det

liv, de ønsker sig. Og for Anton betyder det, at han med sin hjælper arbejder som journalist på Radio Glad, hvor han producerer radiomontager. Blandt andet om sin store interesse for opera. I den forbindelse har han eksempelvis interviewet Kasper Holten, Morten Messerschmidt og Lotte Heise, og flere af hans udsendelser har været bragt i P1 på Danmarks Radio.

Udsendelserne ligger nu på nettet, hvor I kan høre dem. Link:

<https://itunes.apple.com/dk/podcast/radio-glad-greatest/id1172238449?l=da&mt=2&i=1000379011819>

Anton styrker sit sprog gennem sangundervisning og terapi hos en operasanger.

Læs om det i Spastikeren nr. 42014 på nettet.



BØRNEPØLEN

Siden for de seje sild og barske vandmænd



Til julefrokost i Musehullet

Bordet var dækket og ventede kun på den dejlige mad, som deltagerne skulle komme med. Den kom lidt efter lidt og snart lød der en dejlig summen af forventningsfulde og glade mennesker. Nye- og gamlekendte ansigter, og alle så ud til at hygge sig. Der blev både hvisket, tisket, snakket højt og muligvis også lavet aftaler.

Tiden gik hurtigt. Og bagefter skulle der svømmes - på fyldte maver! Jeg tror, de fleste var glade for, at det ikke var den aften, de skulle svømme distance eller tage prøver.

Det var dejligt at opleve, at alle var hjælpsomme med at få det hele til at fungere – også med oprydningen bagefter. For den var klar, da jeg efter svømning kom for at lukke i Musehullet.. Tusind tak for hjælpen.

Atter en dejlig aften med i HASA sammen med børn, unge, forældre og ledsagere.

Maybrit





MAVEPLASK

Pølen med de van(d)vittige historier



Billeder fra juleafslutningen i Rottehullet

Som vanligt var der fuldt hus til juleafslutningen i Rottehullet. Der blev dystet seriøst om at gætte, hvor mange julestjerne, der var i kagedåsen og i konkurrencen om at vinde en af Bodils juledekorationer. Igen i år havde vi

et problem med ovnen – som skal løses inden næste jul – hvem kan hjælpe med en brugt ovn? Så lover vi "skivevarmere" til gengæld at sørge for æbleskiver i rigt mål – også til bagtoppen.



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





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

Livredder

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

Medlemskab og kontingent:

www.hasa.dk/kontingent

HASAs hjemmeside

www.hasa.dk

Announceekspedition:

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





B

Gustav Wiedsvvej 23, st.tv., 8000 Aarhus C.