



HALLIWICK AARHUS

PLASK

39. ÅRGANG. NR. 4. DECEMBER 2020



SELVFØLGELIG KAN JEG FLYDE!



Peter blev aktiv i HASA som far til Sarah. Her ses han sammen med Alexander på vej til det internationale svømmestævne i Krakov, efteråret 2018

Sådan lød mit og mine medkursisters lidt grinende og overskudsagtige svar, da jeg sidste efterår var på instruktørkursus og et af de første spørgsmål lød: "Hvor mange af jer kan flyde". For nogle viste denne opgave sig at være sværere end som så. Flere sank simpelthen ned under overfladen, og det på trods af stor fortrolighed med vand, flere års svømning på konkurrenceniveau og et liv med svømning helt fra barnsben.

Da kurset var slut, kunne alle flyde. Men denne lille øvelse gjorde mig nysgerrig. Jeg er kommet i HASA gennem ca. 10 år som forælder, men jeg har aldrig tidligere selv

modtaget undervisning i klubben og har egentligt ikke tænkt nærmere over, hvad det er, dette Halliwick-koncept kan.

På instruktørkurset fik jeg lov til at gå dybere ind i konceptet. Dels gennem den bagved liggende teori, dels gennem praktiske øvelser i vandet.

Halliwick-konceptet tager udgangspunkt i et 10 punkts program/10 "øvelser", gennem hvilke den enkelte svømmer udvikler sig mod selvstændighed og tryghed i vandet. Dette gøres ved at kontrollere sine bevægelser i vandet og vide, hvordan og hvorfor kroppen reagerer, som den gør, når vi ændrer stilling i vandet. Når vi ved dette, opnås større selvsikkerhed og øget frihed i vandet.

På kurset arbejdede vi med disse 10 punkter og snart lød det: "Hvor er det genialt" og "Hvorfor gør alle ikke sådan, når de skal lære at svømme". Snart kunne alle ændre stilling i vandet blot ved en minimal ændring af kroppens stilling, ja nogle oplevede, at det var nok blot at se til siden for at starte en rotation.

Det er altså ikke et spørgsmål om muskelmasse, men kontrol, som gør, at mange, som ellers vil have svært ved at dyrke motion, kan have stor glæde af træning i vand.

Som instruktører lærte vi også, hvordan den enkelte svømmer støttes bedst muligt, så der opnås størst mulig glæde, selvsikkerhed og frihed ved bevægelse i vandet.

Og det virker, det her Halliwick-koncept. Det er skønt at møde op hver onsdag og se, hvor- »

SELVFØLGELIG KAN JEG FLYDE!

(fortsat...)

dan alle udvikler sig og opdage, hvordan det at gå til svømning skaber glæde, begejstring og personlige sejre - uanset niveau og fysisk formåen.

Vi ses til svømning!

Peter, nyuddannet instruktør og endnu nyere medlem af styregruppen

Er du blevet nysgerrig på de 10 punkter, eller vil du vide mere om Halliwick-konceptet, så gå ind på www.HASAM.dk.



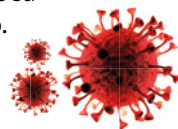
ÅNDEHULLET

Åndehullet er grundet coronaen sat på stand by...

Vi kan derfor ikke melde en ny tid for sammenkomst nu. Men lige så snart der kommer en bedring i samfundet, er vi klar med en dato.

Vi glæder os derfor meget til at se jer alle igen.

Hilsen Hans, Ole og Thomas



CORONA HER, DER OG ALLE VEGNE!

Sidst i sommerferien kom der en mail til PLASK, som, jeg synes, skal med her i nr. 4, selvom vi nu for længst er tilbage i bassinet.



Sarah

Hej Åse

Jeg tænkte, at jeg ville skrive et indlæg til Plask nu, hvor Corona har ramt verden. Sikke en tid vi lever i. Det har 100 % sat alles hverdag og vaner på den anden ende. Derfor vil jeg gerne fortælle lidt om, hvordan det har været for mig, som svømmer og som instruktør at være i lockdown.

Jeg var så småt gået i gang med mine egne forberedelser til det kommende hjemmestævne, vi plejer at holde i april, da Mette Frederiksen sagde, at vi var i lockdown. Jeg havde et mål, som på meget få minutter gik i vasken. Udover at jeg så ikke kunne komme til svømning, så kunne jeg heller ikke komme til fysioterapeut og træne der.

Alt i alt tror jeg, der gik et par dage, før jeg første gang foreslog, at vi burde få os en af

de større vandbassiner i haven, så jeg kunne træne deri. Jeg havde set noget om det på nettet. Mine forældre var ikke ligefrem begejstrede for ideen og sagde derfor, at når det blev varmere, kunne jeg da tage ned på stranden og bade.

Men vi kan vist alle sammen godt blive enige om, at det ikke er det samme. For der er bare noget med at være sammen omkring den samme interesse og så være i en svømmehal.

Jeg har tit siddet hjemme på værelset og tænkt "Burde jeg sende en hilsen ud til mine svømmere for lige at høre, hvordan det går dem."

Lige i starten af lockdown sad jeg også og lavede et program til, når vi skulle starte igen. For på det tidspunkt tænkte jeg ligesom alle andre, at der nok ikke gik ret gang tid, før vi kom i hallen igen, så jeg kunne få afprøvet programmet. Jeg savnede at undervise, fordi jeg bliver i så godt humør af at undervise børnehølet.

Jeg håber, at I alle har haft en dejlig sommer, og I har fået badet og ladet op til det her skoleår. Til jer, der er taget på efterskole, håber jeg, I får et lækkert år med oplevelser og venskaber, I kan have i mange år.

Mange hilsner Sarah

Læs også Børnepølen s. 23

HASA - GRATULERER RHONA



90 ÅR OG STADIG AKTIV I HASA

Onsdag efter onsdag har Rhona troligt taget turen fra hjemmet i Egå til Lyseng Svømmebad. I hvor mange år står ikke helt klart, men Rhona når frem til, at det må have været sidst i 1980'erne, at David, hendes søn, blev aktiv svømmer i HASA.

"David svømmede fra lille i Skovbakken og var glad for det. Men de andre børn voksede fra ham, og det gik ud over kammeratska-

berne. Harald kom som skolelæge i centerklassen på Frydenlundsskolen, hvor David gik, og han foreslog at skifte til HASA".

"Og det var virkelig en fornøjelse. Han følte sig straks hjemme og lærte nogle at kende og kom på konkurrenceholdet. Og på den måde blev jeg også aktiv i HASA til stævner, og turen til London var jeg også med på".



Rhona var også aktiv i HASAs besyrelse, hvor hun tog sig af koordineringen af TAXA-kørslen. Og hun beklager meget, at den ordning stoppede for nogle år siden, for den udelukkede flere handicappede fra at komme til svømning.

For nogle år siden holdt David en pause i HASA. Og Rhona opdagede, hvor meget hun savnede onsdagene i HASA.

"Jeg har aldrig selv svømmet, men jeg kan godt lide at sidde i hallen og følge de fysiske handicappede og vandskrækkerne, se hvordan de udvikler sig i vandet. Og jeg er så vidt muligt altid med til såvel generalforsamlingen og sommerfesten."

Og så kan vi nævne, at Rhona sammen med Tonni og Olga var de første ildsjæle, som fik HASAs Hoptimistpris. Den blev stiftet i anledning af HASAs 40 års-jubilæum i 2012

og uddeles hvert år som en påskønnelse af modtagerens arbejde i klubben.

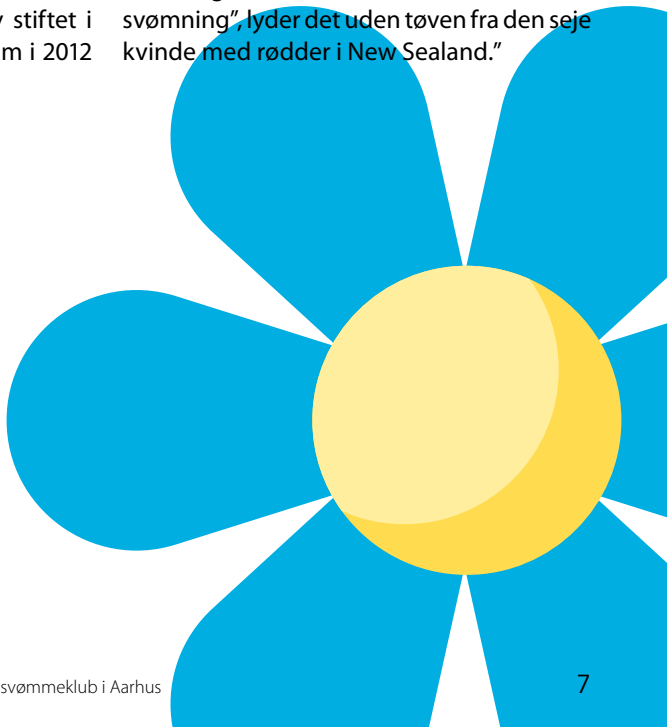
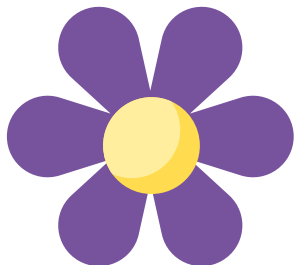
Heldigvis fik David svømmelysten igen, og i dag kommer Rhona til Lyseng med Flex-trafik.

"Jeg blev så glad, for jeg savnede faktisk det sociale samvær med de andre i Rottehullet og fællesspisningen med Åndehullet. Og ikke mindst PLASK, som jeg læser højt for David".

Man spørger normalt ikke til en dames alder, men det er jo ingen hemmelighed, at Rhona fyldte 90 midt i sommerferien. Såh....

"Hvor længe bliver du ved med at komme i Lyseng om onsdagen, Rhona?"

"Så længe David kan klare at komme til svømning", lyder det uden tøven fra den seje kvinde med rødder i New Zealand."







KONFIRMANDER

Plask ønsker dem begge
Til Lykke med dagen.

Zakarias blev konfirmeret d. 22. august og hans bror, Leander tv, blev humanistisk konfirmeret i september. Her ses de to brødre til den fælles fest i august.



Mille og Mormor Maybrit

"En dejlig sommerdag i august så Mille Elisabeth dagens lys for første gang. Jeg var selvfølgelig ikke til at skyde igennem, og det er jeg stadig ikke.

Mille skal ud og bade sidst på året, (i bassin). Det er jeg helt tryk ved, for Milles mor, Penille, er uddannet Halliwickinstruktør og startede i HASA som 4-5-årig og er godt kendt med alle principperne i en god svømmeundervisning

Mille er 4. generation, som vil blive undervist efter Halliwickprincippet i vores familie. Og hvem ved, måske ser vi en dag Mille i HASAs børnebassin". Maybrit

Familien Damgaard har i mange år været en kendt familie i HASA. Udover mormor Maybrit og Penille har også morfar Hans og sønnen Marc været aktive. Det samme gælder også oldemor Olga, som sammen med sin mand Tonni var flittige svømmere og afholdte kaffe-bryggere i Rottehullet. (red)



Mille omgivet af mor, mormor Maybrit og oldemor Olga

HASA KALENDER

DECEMBER 2020 TIL MARTS 2021



Onsdag	16. dec.	Sidste svømmeaften
Onsdag	6. jan.	Første svømmeaften i 2021
Mandag	8. marts	Generalforsamling i HASA
Lørdag	27. feb.	Svømmestævne i HASI (gennemføres så vidt det er muligt).
Lørdag	10. april	Svømmestævne i HASA (gennemføres så vidt det er muligt).

Aftener med prøver, distancesvømning og tidtagning aftales/annonceres i svømmehallen.



HASA KONTINGENTSATSER 2020/21

Kontingent herunder dækker sæsonen august-juni.

Kontingenttype

	Årligt
Børnefamiliekontingent – et barn	780,00 kr.
Børnefamiliekontingent – to/flere børn	960,00 kr.
Voksen, nybegynder – enkeltkontingent	820,00 kr.
----//---- (andet halvår)	
Voksen – enkeltkontingent	720,00 kr.
Voksen – familiekontingent	900,00 kr.
Instruktør- og Hjælperkontingent	120,00 kr.
Passive	90,00 kr.

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 - 24. JANUAR 2021

- 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 SIDST I FEBRUAR 2021

(Citat Monrad og Rislund)

SÅ DET JUL IGEN – SÅ DET JUL IGEN. IH HVOR ER DET DEJLIGT, DET ER JUL!



Ja, det var dengang for en menneskealder siden – sådan føles det i hvert fald – at vi fejrede jul i Muse- såvel som Rottehum. Med ris à la Mande og mandelgaver, med julebluse og konkurrencer. Kan I huske det? Redaktrisen har været i arkivet og fundet nogle billeder til støtte for hukommelsen.

PLASK ønsker alle HASAs medlemmer en Glædelig Jul og på gensyn d. 6. januar 2021.



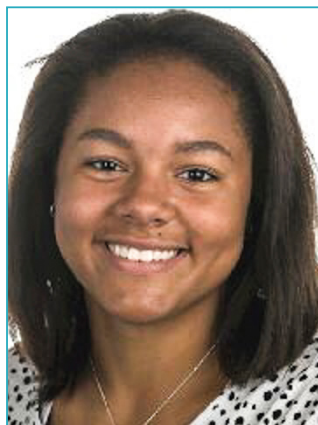
NY I HASA



Mit navn er Yasmina, og jeg er 20 år gammel. Jeg er i øjeblikket i gang med mit andet sabbatår og overvejer at læse til fysioterapeut, når jeg engang skal i gang med at studere.

I de sidste 10 år har Lyseng svømmehal været mit andet hjem, hvor jeg både har svømmet og arbejdet. Jeg har selv været instruktør de sidste 4 år og inden da hjælper i 2 år. Jeg har arbejdet med alle lige fra de helt små til de helt store og har lige nu et par konkurrencehold.

Helt fra jeg startede i Lyseng, har jeg set en smule til Hasa og har altid syntes, at det så spændende og anderledes ud end det, jeg lige var vant til. Og jeg er derfor også glad for at få muligheden for at kunne komme til at arbejde her og se undervisning, der fungerer på en anden måde, end hvad jeg før har set.



Yasmina

Mange Hilsner fra Yasmina
– ny livredder (og "spritte") i HASA

Værd at vide: Kristeligt Dagblad har i juli været i arkivet og fundet denne svømmeprestation fra 1947, hvor 30 franske spejdere lagde ud fra Calais ved dagbry på en svømmestafet over Kanalen. To svømmede ad gangen i en halv time, hvorefter de næste to afløste. Stafetten sluttede ved aftenstide, og det sidste stykke ind til Dover svømmede alle 30 drenge. Stafetten var en velkomsthilsen til de engelske spejdere, som skulle over og deltage i den internationale jamboree, der fandt sted i august i nærheden af Paris.

Værd at vide: I september i år svømmede den amerikanske studerende, Vera Rivard, de 53 kilometer over Kanalen fra Dover til Wissant i Frankrig. Turen tog 14 timer og 10 minutter, og på grund af skibstrafikken blev hun nødt til at svømme i zigzag.
"Det var mit livs svømmetur, sagde hun, da hun kom i land. Jeg har drømt om turen, så længe jeg overhovedet kan huske". (Ritzau)

DET HANDLER OM PENGE! OG EN HEL DEL MER'



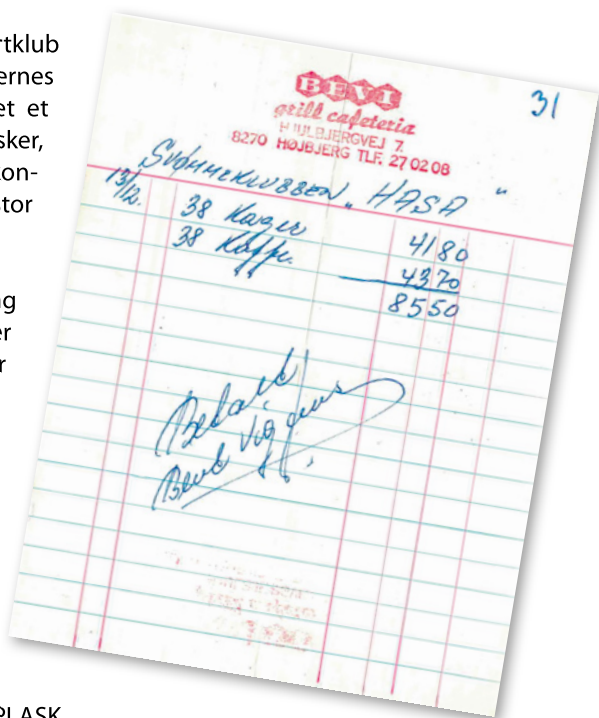
Selv den mindste frimærke- eller dartklub har en pengekasse. Og på foreningernes generalforsamlinger er kontingentet et vigtigt diskussionsemne. Så når det sker, at bestyrelsen anbefaler uændret kontingent, modtages meldingen med stor applaus.

Det gælder også i vores egen forening HASA. Og især i disse corona-tider er kontingentet et vigtigt emne: Er der penge at drive klub for? Vil medlemmerne betale efter månedlang nedlukning og et efterår med restriktioner, lukket Muse- og Rottehus og udsigt til aflyste stævner? Holder solidariteten og opbakningen frem til den dag, hvor klublivet igen bliver normalt, og vi kan mødes til afterswimming og julefest?

Situationen, her kort før deadline på PLASK, er ifølge en mail fra Søren, at "Der er kommet flere kontante kontingentbetalinger, og nogle har ønsket sig flyttet til passivt medlemskab. 60 % af medlemmerne har betalt, det svarer til 57 % af forventet kontingent indtægt".

Under normale forhold ville der blive sendt en del rykkere af sted. Nu glæder vi os over opbakningen. Men tallene viser også, at der stadig er plads til forbedringer. Så tak til jer, der her op mod jul kommer i gavehumør. Tænk bare at måtte undvære PLASK fra nu af!

PLASK har været i arkiverne og kigget på kontingentsatserne fra klubbens start i 1972. Dengang betalte Harald og Vibeke 10 kr. – hver!



Ti år senere var børnekontingentet steget til 30 kr. mens de voksne måtte af med en halvtredser.

Og hvad blev pengene så brugt til dengang i klubbens spæde start?

Blandt andet på kaffe og kage – til juleafslutningen? Se datoen. Årstallet mangler desværre. Men det sociale element har helt klart altid været en vigtig del af HASA. Og hvor vi savner den del.

Den gamle redaktør

TEMA: TILGÆNGELIGHED

TOURS ON WHEELS



Ny forening for bedre tilgængelighed for kørestolsbrugere stiftet i Århus

Foreningen Tours on Wheels har til formål at arbejde for at bedre tilgængeligheden for kørestolsbrugere i hele Danmark gennem vejledning, rådgivning og ved at inddrage såvel borgere som politikere og andre interessenter i, hvad god fysisk tilgængelighed vil sige. Konkret blandt andet ved at arrangere ture i kørestol i Århus og resten af Danmark.

Foreningen vil videreføre de initiativer, der allerede har fundet sted gennem et par år og er dokumenteret i en rapport, som blev overrakt til samtlige medlemmer af Aarhus byråd før sommerferien. Rapporten finder du her:

<http://sagerdersamler.dk/nyt-inspirationskatalog-fra-tours-on-wheels/>

Initiativtageren til den ny forening er Ulla Søberg Jakobsen, som kan kontaktes på 25 36 65 07 eller ullaj@stofanet.dk

(Ovenstående er et forkortet uddrag af artiklen "Hold da fast" skrevet af Solveig Hansen i bladet "Dansk Handicap Forbund Aarhus/Randers" september 2020. red.)

"SPARK DØREN OP OG TRÆK LIVET IND"

EN LIVSFORTÆLLING

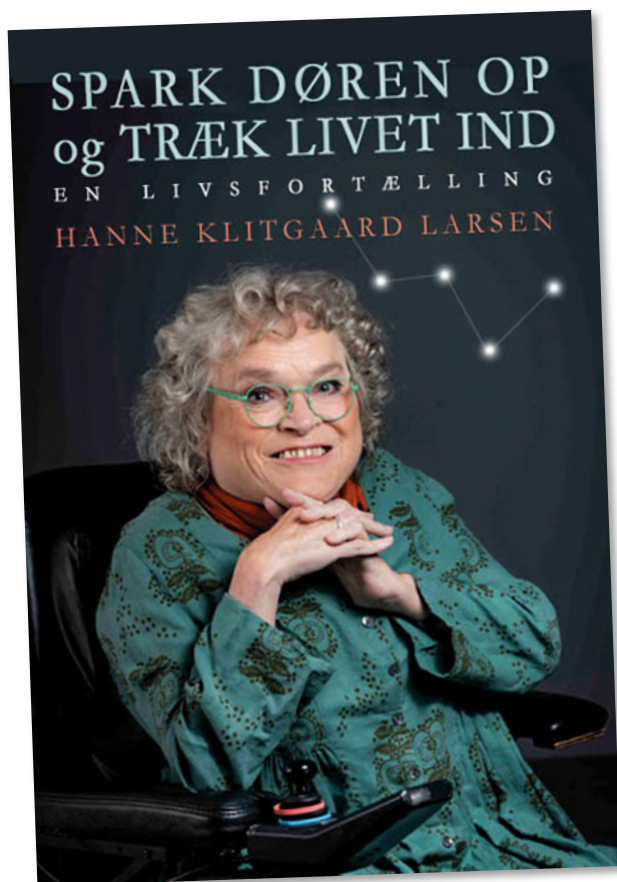


Foto: Kirsten Adler

(Uddrag af en anmeldelse i bladet Dansk Handicap Forbund Aarhus/Randers september 2020 skrevet af Solvejg Hansen)

Bogen er skrevet af Hanne Klitgaard Larsen, der som spæd fik polio under den store epidemi i 1952 og kom på hospitalet første gang i en alder af bare 3½ måned.

Livsfortællingen er fyldt med oplevelser fra tilværelsen som et menneske med handicap i kontakt med et hospitalsvæsen, institutioner og et samfund, der går fra at være hverken særlig indlevende eller velindrettet på handicappets vilkår til at få større og større forståelse for mennesket bag lidelserne. Ligesom den beskriver, hvordan samfundet og dets institutioner med bistand fra mange handicaporganisationer beslutter at stå for en række indsatser, som har haft stor betydning for udviklingen for mennesker med handicap. Men der er stadig kampe at kæmpe, og dele af bogen handler om OPRØR.

Bogen er herligt fri for navlepilleri og trods skildringen af den barske opvækst, kommer både hun og læseren videre, og

flere kapitler kan tilgås som så velgennemtænkte betragtninger, at de kan fungere som en lærebog, både i kampen for værdigt liv og valget af adfærd i sundhedssystemet, i arbejdet for at få de nødvendige og optimalt tilpassede hjælpemidler, men også i den mellem menneskelige interaktion og dialog med hjælperne i den altafgørende hjælpeordning.

»

"SPARK DØREN OP OG TRÆK LIVET IND"

EN LIVSFORTÆLLING (fortsat...)

Hanne Klitgaard Larsens liv har IKKE kun være fyldt med forhindringer, men med udfordringer og lyst til livet, et liv på egne præmisser. Udover at være ivrig deltager i handicaporganisationernes politiske og etiske verden har hun levet et aktivt liv på en række andre fronter. Og dermed har hun opnået, hvad hun kan få tænkte muligt. I sit voksenliv har hun bl.a. været forfatter, journalist, beskæftigelsesvejleder, pædagog, terapeut, medvirket til KUNST AF KAOS og optrådt som medlem af Aarhus Krykensembel.

Hanne Klitgaard Larsen skriver i sin pressemeddelelse: "Jeg og andre mennesker med handicap har haft en hård, lang kamp og vil også fortsat skulle kæmpe for at få en ligeværdig plads i samfundet på vores egne betingelser. Derfor må vi alle, på hver vores

måde, træde i karakter og bevise, at vi er mennesker med ressourcer, humor og livsduelighed. Vi må fortsat stå på skuldrene af de forrige generationer, som har måttet kæmpe samme kamp. Vi skal fortsætte kampen ufortrødent og være glade for, at de fleste af os heldigvis hører til de robuste og de overlevende. Vi skal til stadighed holde fanen højt og stå fast på vores ret til ligebehandling. Vi skal sideløbende holde fast i vores historie i takt med at holde nutiden i skak. Lad denne bog være et beskedent indspark i kampen for lige rettigheder og værdighed for os med handicap."

"Spark døren op og træk livet ind" er udgivet på forlaget Trykværket og koster 269 kr.

VÆRD AT VIDE

Værd at vide: Bruno Hansen er 5-dobbelt verdensmester i para-surfing.

I bladet Parasport kan I læse den spændende beretning om Bruno, der voksede op i Afrika med borgerkrig og krokodiller. Her stiftede han bekendtskab med bodyboarding og surfing og var helt overbevist om, at det var dér, hans fremtid lå.

Men en ulykke gjorde på dramatisk vis ende på drømmene, da han vågnede op med brækket ryg og var lam fra livet og ned. Efter en lang nedtur genoptog Bruno sin sport og er i dag femdobbel verdensmester i surfing.

Her får I hans opskrift på succes: Ekstrem disciplin og en morgen, der starter med et glas vand, 25 armbøjninger, vægttræning, endnu 25 armbøjninger og til slut 50 pull-ups.

(sakset fra Parasport nr. 3 oktober 2020)



BØRNEPØLEN

Siden for de seje sild og barske vandmænd



På side 5 kan I læse Sarahs beretning om at være udelukket fra at komme til svømning. Nu er vi så i vandet igen – 6 måneder efter nedlukningen - og Plask har bedt Sarah om at beskrive, hvordan det er at være tilbage i Lyseng.

”Tilbage i september indkaldte Susanne og Harald til instruktørmøde for at få et overblik over de restriktioner, der er i svømmehallen og dem, som HASAM har lavet til klubben. Til at starte med var jeg skeptisk. Men så tænkte jeg: Nu tager jeg af sted, og så må vi se, hvordan det hele skrider frem.

Selvfølgelig var det lidt rodet til at begynde med for både svømmere og instruktører. Men overordnet set synes jeg, der var en glæde over, at vi kunne komme i gang.

Jeg er ikke den eneste, som synes, at det var lidt svært, især for os hjælpere, at finde ud af, hvor vi måtte være.

Før Corona kunne vi sidde ved kanten, som vi havde lyst. Men vi havde ikke fået at vide, hvor vi måtte sidde fra nu af, når der skulle være 1-2 meter mellem os. Så nu sidder vi mest ved bænken.

Desuden var det også lidt af et cirkus at finde ud af, hvordan man skulle gebærde sig i omklædningsrummet, for nogle gange var der sat sprit og klude frem, og de andre klubber overholdt den aftale, HASA havde indgået med dem. Andre gange gjorde de ikke, og der var hverken sprit eller klude.

Udover at der er restriktioner i HASA, så er de stævner i Esbjerg og Silkeborg, konkurrenceholdet normalt tager til, også aflyst. Det synes vi er ærgerligt. Men vi er også



Deltagerne i distancesvømningen november 2019. Få dage efter stævnet i Silkeborg, februar 2020, blev svømningen lukket ned for resten af sæsonen, og alle stævner aflyst

realistiske og kan godt se, at det er nødvendigt. Som Susanne, vores træner, siger, så har vi nu mulighed for at blive dygtigere. Og hvem ved? Måske vinder vi flere medaljer hjem til HASA, når det bliver muligt igen at holde stævner.

Jeg plejer at trøste mig selv med, at når én dør lukkes, åbnes der en anden. Måske til en bedre mulighed.

Mange hilsner Sarah





MORTEN, SLØRHALEN OG SANDLOPPEN - EN HISTORIE FRA DET VIRKELIGE LIV



*Morten med sine
to dejlige piger:
Slørhalen Mona og
Sandloppen Alma,
der 2 ½ år gammel
indtager den jyske
vestkyst*

Sådan sad Morten og Mona og hyggede sig, hver for sig og "sammen" i to uger, efterfulgt af en uge i selvkarantæne, hvor de kunne lege turister i hovedstaden Taipei, inden den store dag – selve formålet med rejsen – oprandt: Det første fysiske møde med Alma.

Den corona – den corona den er helt klart skyld i meget – eksempelvis har den gjort det svært at få børn!!!

Men efter flere udsættelser var der take off for Morten og Mona d. 3. juli.

Vel ankommet til Taiwan blev de sat i karantæne på hver sit hotelværelse, dog med "connecting doors", så de kunne sidde og spise med døren åben – i behørig afstand.

Det foregik noget uromantisk på et administrationskontor, for – på grund af coronaen, you know, – var børnehjemmet lukket land for selv danske adoptivforældre.

Men, skidt pyt, de fik hinanden. Og nu er Ting-Yun Liao fra Taipei efter en lang tur mod Danmark blevet til frøken Alma Liao Fredsgaard Rasmussen i Aarhus.

PLASK ønsker jer Til Lykke og håber snart at se jer alle tre i bassinet.

HALLIWICK SVØMMEKLUBBEN I ÅRHUS



Styregruppen

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

Søren Andersen
Kastanievej 6, 8260 Viby J.
Tlf. 53 38 86 57
sjma1946@gmail.com

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

Peter Halling Petersen
Blommøvænget 222, Saksild, 8300 Odder
Tlf. 28832750
hallingpetersen@live.dk

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

Suppleanter:
Lene Christensen
Randersvej 93, 8362 Hørning
Tlf. 28 44 66 18
lenefladland@live.dk

Morten Fredsgaard Rasmussen
Gustav Wiedsvej 23 st.tv. 8000 Aarhus c.
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

Mariane Johansen, "Rottehullet"
marianejoh@gmail.com

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
Randersvej 93, 8362 Hørning
Tlf: 28446618
lenefladland@live.dk

Livredder

Carl Emil Thomassen
Carlemil113@yahoo.dk

Svømmetræner

Mette Pind
Mettepind-j@hotmail.com

Medlemskab og kontingent

www.hasa.dk/kontingent

HASAs hjemmeside

www.hasa.dk

Announcekspedition:

PARASPORT DANMARK · Agerbakken 21 · 8362 Hørning · Tlf. 87 93 37 86

Mail: info@handicapinfo.dk





AFSENDER: Gustav Wiedsvej 23, st. tv. 8000 Aarhus C.