



HALLIWICK AARHUS

# PLASK



40. ÅRGANG, NR. 3. AUGUST 2021



# MANGFOLDIGHEDEN SKAL SIKRES!



Mangfoldigheden skal sikres i den ny Sport- og Fritidspolitik 2022-2025, sagde Rådmand Rabih Azad-Ahmad på et møde i april om "Parasport og aktiviteter for borgere med handicap eller særlige behov". En stor opgave, som forudsætter, at der ikke blot er tilstrækkeligt med idrætsfaciliteter, men også at et tilpas antal af dem er tilpasset brugere med særlige behov.

Forinden havde Dansk Idrætsforbund konkluderet, at Århus har et "stort efterslæb på facilitetsområdet", at der er "pladsmangel i Århus by", og at der er et "stort renoverings- og moderniseringsbehov af de eksisterende faciliteter".

Udsagn, der ikke kom bag på nogen - ej heller kommunen, der i oplægget til den nuværende Sport- og Fritidspolitik 2019-2021 skriver, at ambitionen er, at der skal være en løbende udbygning af fritids- og idrætsfaciliteterne, så udbuddet fastholdes i takt med, at der bliver flere indbyggere. En ambition, der langtfra er opfyldt.

Manglen på egnede faciliteter Idræts- og svømmehaller i Århus er selvfølgelig med til at begrænse mangfoldigheden. Parasport oplyste på mødet, at der i Århus var registreret i alt 288 handicappede, som dyrkede idræt. Kun 288 ! og 90 af disse 288 kommer fra HASA, lidt flere fra Lavia. Så der skal virkelig gøres en indsats, hvis antallet af handicappede idrætsudøvere skal øges.

Søren fra Styregruppen skrev i Plask nr.2/21, hvad der skal til: Tilgængelighed og transportmuligheder for dem, som ikke kan transportere sig selv. Læs Søren's "side 3" en gang til, og benyt den til din diskussion med politikerne op til kommunalvalget.



Hygge i Lyseng den sidste svømmeaften inden sommerferien

I HASA er vi heldige at høre til i Lyseng Svømmehal, den eneste tilpassede og tilgængelige svømmehal i Århus. Vi ved hvilken betydning, det har, at forholdene er, så stort set alle - uanset fysisk funktion - kan få en god og oplivende oplevelse hver onsdag.

Vi må argumentere for, at skal *mangfoldigheden sikres*, skal der tænkes på tilgængelighed i bred forstand, dvs. transport, adgangs- og omklædningsforhold, bade-stole og lift ned i bassinet.

Og ikke mindst, skal der være mulighed for at mødes efter svømning. For en meget vigtig del af at være medlem af en klub er det sociale fællesskab. Den mulighed er en mangelvare i Århus. Men i HASA er vi godt stillet med "Muse- og Rottehullet". Vi ved, hvad det betyder for klublivet, så vi med fuld styrke kan argumentere for, at hvis forholdene er sådan flere steder i Århus, vil man kunne *sikre mangfoldigheden*.

Harald



# HUSK GENERALFORSAMLING I HASA



**Tid:** Mandag d. 23. august 2021 kl. 19



**Sted:** Rottehullet i Lyseng



**Dagsorden:** Den finder I på side 5 i PLASK nr. 2. 2021 eller på HASA's hjemmeside [www.hasa.dk](http://www.hasa.dk)



**Fællesspisning:** Inden generalforsamlingen inviterer HASA til Fællesspis-

ning i Rottehullet. Den starter kl. 18.15, og tilmeldingen skal ske til Søren, [sjma1946@gmail.com](mailto:sjma1946@gmail.com), senest onsdag d. 16. august.



**HASA-banko:** Den legendariske begivenhed afholdes som altid i forlængelse af generalforsamlingen.

## HASAS HOPTIMISTPRIS 2020

Alt har været af lave i dette Corona-år. Men nu ser det endelig ud til, at vi får afholdt vores generalforsamling. I den forbindelse plejer vi at hædre et eller flere medlemmer, der har gjort en ekstraordinær indsats til gavn for klubben og dens medlemmer med Hoptimistprisen. Og det er klubbens medlemmer, der kommer med forslag til årets ildsjæl. Begrundede forslag skal være Styregruppen i hænde senest onsdag d. 18. august kl. 22



## TAK FOR DENNE GANG

Klubbens generalforsamling har været udsendt flere gange, men er nu fastsat til d. 23. august. Jeg har været medlem af Styregruppen i nogle år og er på valg, men genopstiller ikke. Det har været et givende arbejde. Dejligt at se vore beslutninger omsat til aktiviteter for klubbens medlemmer. Alt fra stævner over onsdagstræning til sommerafslutning.

Jeg har været aktiv i flere klubber gennem årene, men HASA skiller sig ud. Positivt. Her er et positivt miljø, hvor mange giver en hånd med, for at få løst de mange opgaver vi har. Så tak for den oplevelse og forhåbentlig på gensyn i bassinet. Søren

Men frafaldet stopper ikke med Søren. Også Mariane har meldt sin afgang – som tovholder for Kaffebrygger-lauget. Så alle med talenter ud i brygning – nu er chancen der for at styrke en vigtig del af klubbet med en god kop kaffe.





# DE 5 BADERÅD

Efter corona-nedlukning og sommerferie er der nogle rutiner, vi lige skal have genopfrisket. Som for eksempel **De 5 Baderåd**. Vi skal nemlig starte den ny sæson med en nedlukning på grund af skidt og lort i bassinerne – vel?

Den gamle redaktøse har været i HASAs arkivkasser og har fundet en tegning, som passer fint til os, selvom den kun taler om 4 baderåd.

Så lær dem udenad til gavn og glæde for os alle 😊

### Fire vigtige råd



- At vaske hår og vaske dig grundigt (uden badetøj)
- At tage alt sminke af
- At tage alle smykker af
- Ikke at bruge armspray – men en roll-on deo

*– fordi der er en gruppe astmasvømmere efter os, der ikke kan tåle spray i luftvejene*

## ÅNDEHULLET



**ÅNDEHULLET**, som er HASAs kulinariske fraktion, har også ligget underdrejet det seneste år på grund af – ja, gæet selv.

Men tovholderne, Thomas, Ole og Hans, meddeler, at de arbejder på sagen (at finde et nyt handicap-egnet spisested i Århus som afløser for Dalle-Valle) og håber, der bliver mulighed for et medlemsmøde sidst på efteråret.

# DE PARALYMPISKE LEGE I TOKYO

## - 24. AUGUST TIL 5. SEPTEMBER

# VI HEPPER PÅ AMALIE FRA AARHUS

*Udpluk af Ulrika Rosenkrands artikel i Parasport nr. 2 om den århusianske parasvømmer, Amalie Vinther, som deltager i De Paralympiske Lege for tredje gang, når faklen tændes i Tokyo*

*Foto: Bestseller*

”At performe på den store scene for tredje gang er stort og kræver sin sportskvinde mentalt og fysisk. Jeg kan forhåbentlig lære af mine erfaringer og nyde hvert et øjeblik. Det er det største, jeg kan opnå, og al træningen er det hele værd, når man står på startskamlen til PL. Så er det nu, det hele skal gå op i en højere enhed,” siger Amalie Vinther, der godt er klar over, at hun får kamp til stregen i Tokyo.

”Jeg har nogle hårde konkurrenter rundt om i verden. Derfor er mit mål at komme i finaler og i top-5. Min store drøm er en medalje, men nu må vi se, hvad det bliver til. Jeg vil i hvert fald gøre mit for at komme deropad”.

Amalie Vinther har cerebral parese (CP) og har svømmet, siden hun var helt lille. Hun kommer fra en sportsfamilie, og elitesport blev en naturlig vej at gå.

*Amalie Vinther er 25 år og læser til pædagog. Hun har tidligere deltaget i PL i London og Rio. Som hovedsponsor for Parasport Danmark støtter Elsass Fonden i særlig grad atleter med cerebral parese.*







"Jeg har altid været i vand, fordi det har været godt for mig og min CP at svømme. Og så har jeg en søster, der har været konkurrencesvømmer. Vi har altid været rundt og se hende til stævner, og vi har svømmet på samme hold. Det har været hende, der har gjort, at jeg har fået øjnene op for svømning," fortæller hun.

I slutningen af 2008 begyndte hun til parasvømning, som satte skub i svømme-karrieren.

"Jeg er ikke lige så stærk i højre side som i venstre på grund af min CP, og jeg har svært ved at bruge mine ben. Det her med at koordinere arme og ben er svært. Det er også derfor, at det er fedt at komme ind i pararegi og konkurrere på nogenlunde lige fod," siger hun og fortsætter: "Når jeg er i vandet, føler jeg mig ligesom alle andre. Parasvømning har åbnet nogle døre, hvor jeg godt kan følge med mine jævnaldrende."

Men det seneste corona-år har ikke gjort det let for Amalie Vinther.

"Jeg havde jo lagt en plan frem til PL i 2020, som blev lidt anderledes end forventet. Det gjorde, at vi skulle tænke ud af boksen. For til at begynde med kunne vi slet ikke komme i svømmehallen. Derfor lavede jeg en masse landtræning, og da det blev varmere, investerede vi i en våd-

dragt, så jeg kunne svømme i åbent vand i Limfjorden," fortæller Amalie Vinther, der i perioder har haft svært ved at holde motivationen - især da hun fik meldingen om, at PL blev udskudt ét år.

"Det var en hård nyhed! Jeg havde nogle dage, hvor jeg var lidt nede i kulkældereren. Uvisheden om, hvornår man kunne komme i vandet igen, og hvad der skete med PL, var hård at være i. Da var det vigtigt, at jeg havde min familie og træner, jeg kunne tale med om det," fastslår hun.



**TOKYO 2020**  
PARALYMPIC GAMES





# HASA KALENDER



|                    |                            |   |
|--------------------|----------------------------|---|
| <b>Onsdag</b>      | <b>18. aug.</b>            | Første svømmeaften, børn og selvsvømmere      |
| <b>Mandag</b>      | <b>23. aug.</b>            | HASA generalforsamling                        |
| <b>Onsdag</b>      | <b>1. sept.</b>            | Første svømmeaften, holdundervisning voksne   |
| <b>Tors.- Fre.</b> | <b>30. sept. - 1. okt.</b> | International Halliwick webinar, se HASAM.DK  |
| <b>Lørdag</b>      | <b>2. okt.</b>             | Svømmestævne, HASA, Lyseng                    |
| <b>Fre.- Søn.</b>  | <b>8. - 10. okt.</b>       | Halliwick grundkursus 1.del, Ans. Se HASAM.DK |
| <b>Onsdag</b>      | <b>16. okt.</b>            | Efterårsferie. INGEN SVØMNING                 |
| <b>Onsdag</b>      | <b>15. dec.</b>            | Sidste svømmeaften inden jul                  |

## 2022

|                    |                       |   |
|--------------------|-----------------------|---|
| <b>Onsdag</b>      | <b>5. jan.</b>        | Første svømmeaften i det nye år               |
| <b>Lør. - Søn.</b> | <b>15. - 16. jan.</b> | Halliwick grundkursus 2.del, Ans. Se HASAM.DK |
| <b>Fredag</b>      | <b>29. jan.</b>       | HASA 50 ÅRS JUBILÆUM                          |

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



## 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](http://www.hasa.dk/kontingent)

Alternativt kan indbetaling ske på bankkonto reg. 1511 kontonr. 3054489.

Husk ved indbetalingen at skrive dit navn.

## DEADLINE NÆSTE BLAD - 18. OKTOBER

- SKAL OVERHOLDES ! -

Stof sendes til HASA: Aase Nørrung, Ydunsvej 28, 8230 Åbyhøj

Telefon 86 15 00 73, E-mail: [aasenoerrung@gmail.com](mailto:aasenoerrung@gmail.com)

NÆSTE NUMMER AF PLASK UDKOMMER I STARTEN AF NOVEMBER



## ANNE MARGRETHE HAR NU RUNDET DE 80 - MEN ER LANGTFRA FÆRDIG I HASA

I de 5 år, der er gået siden, PLASK sidst overbragte Anne Margrethe en lykønskning, har hun lagt en masse kræfter i HASA. I undervisning og som kyndig sortererske af foreningens omfangsrige arkiv. Ene kvinde har hun gennemgået næsten 50 års mødeindkaldelser og referater, som nu har fået fast plads på Stadsarkivet.

Oven i det har hun også haft tid til et par flytningen. Den første bragte hende til Hou – et langt og mørkt stykke vej fra Lyseng. Så den vinter fik svømmerne i Vandhalla på Egmonthøjskolen glæde af hendes ekspertise.

Men nu er Anne Margrethe tilbage i hjembyen – og i HASA, hvor hun har været savnet.

HASA & PLASK siger Til Lykke og Velkommen tilbage.

## TAK TIL CARL EMIL

Carl Emil har valgt at stoppe som svømmeinstruktør i HASA fra næste sæson. Vi vil alle gerne takke ham for det arbejde, han har udført som livredder og svømmeinstruktør.

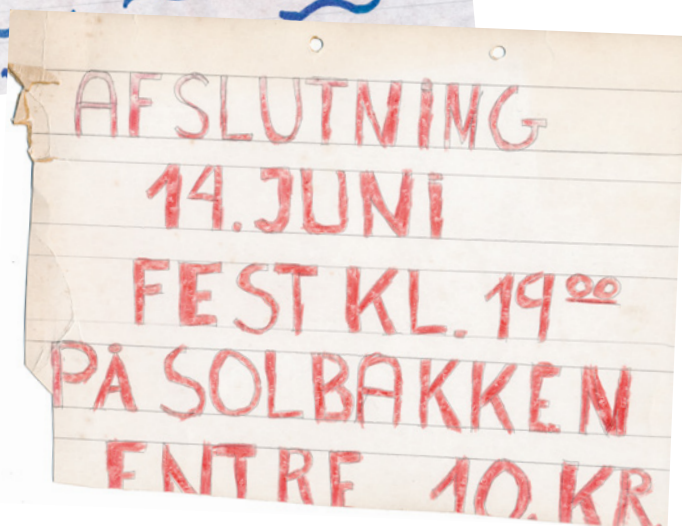
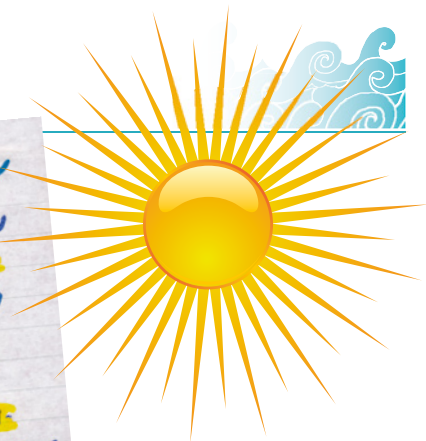
Carl Emil har været en vigtig del af HASA de sidste 8 år, og det har været en fornøjelse af have ham med i bølgen blå. Han har taget del i stævner såvel ind- som udenlands, været livredder og samtidig været svømmetræner for konkurrencesvømmerne. Carl Emil's engagement har været værdsat, og vi vil komme til at savne ham.

Vi ønsker Carl Emil held og lykke fremover.

Susanne Søndergaard, formand for HASA



# TO SOMMERHILSNER FRA HASAS ARKIV



Det var de mest finurlige ting, der dukkede op, da HASAs arkiv blev åbnet. Blandt klenodierne var disse to sommerhilsner, der desværre ikke har noget årstal på. Så hvis I læsere kan hjælpe med oplysninger, så hold jer endelig ikke tilbage.

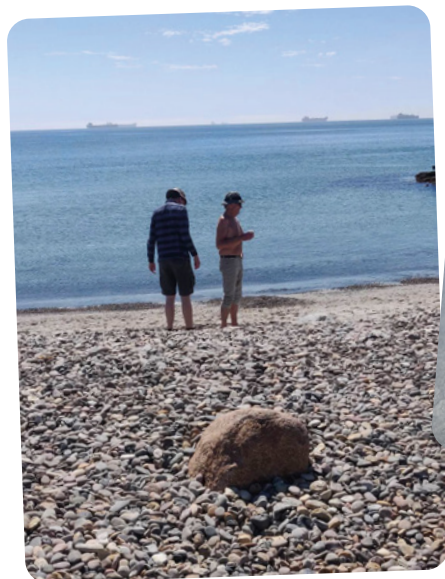
De to gamle hilsner fik mig til at opfordre til at sende bladet sommerhilsner anno 2021, hvilket flere medlemmer har reageret på. Tak til jer. Aase N. - se næste side:



# TO SOMMERHILSNER FRA SOMMEREN 2021



Linn Mai og hendes mor, Natalie, sender mange sommerhilsner fra Oostende i Belgien til alle i HASA



Thomas sender os mange sommerhilsner fra Skagen, hvor han først på sommeren nød livet sammen med Ole og Mor Bente

## VÆRD AT VIDE

### Værd at vide:

Lavia i Aarhus har taget navneforandring og hedder nu Parasport Aarhus



# HASA-Jubilæum!

*Jo, jo det er ganske vist: HASA runder det halve århundrede til næste år. Det skal selvfølgelig fejres. Så her ved sæsonstart bliver der sat turbo på en række arbejdsgrupper, der skal bidrage til at festliggøre jubilæet i januar.*

*Apropos det med at feste er vi ret gode til i HASA. Redaktricen har været i billedarkivet og fundet billeder fra de seneste fire jubilæer.*



*I HASA er vi gode til at holde taler. Her er det svømmer Peter Bent og HASAs mangeårige kasserer, Jørgen Petersen ved jubilæet i 2002*





Jubilæet i 2007 blev fejret med et Internationalt Halliwick Svømmestævne i Lyseng i september 2007. Der kom gæster helt fra Japan. Og David Andersen fra HASA vandt suverænt kapsvømmningen efter Halliwick-reglerne over de kendte århusianske sportsfolk: Chris Christoffersen, Peter Graulund og Gitte Karlshøj med Parasvømmer og tidligere HASA-svømmer, Karen Breumsø, på 2. pladsen

45-års-jubilæet blev blandt andet fejret med en ny forside udført af Torben Vegener Hansen, medlem siden 1981

**GÅ IKKE GLIP AF JUBILÆUMSFESTEN.  
SÆT ALLEREDE NU ~~X~~  
I KALENDEREN D. 29. JANUAR 2022**



I HASAS er vi også gode dansere. 40-års jubilæet blev fejret i Café Lyseng med buffet, taler, uddeling af hoptimistprisen for første gang og med dans. Børnesvømmerne havde legedag i bassinet, kagekonkurrence og underholdning af Mister Skunk himself



# ÅRETS SPORTSBILLEDE



*Laura Grand Nedergård fra Odder*

Odder-fotograf Lars Aarø har vundet en andenplads i "Årets Pressefoto 2020" i kategorien "Årets Sportsbillede". Carina Mayner Petersen fra Århus Stiftstidende skriver, at Laura normalt svømmetrænede syv gange om ugen, indtil svømmehallen corona-lukkede. Så måtte der tænkes alternativt – ligesom svømmerne i HASA gjorde det – og Lauras forældre derfor stillede et 2100 liters træningsbassin op i familiens have.

Billedet er fra Facebook-plattformen "An Odder Story", hvor Lars Aarø i tekst og billeder beskriver, hvad coronapandemien har betydet for borgerne i og omkring Odder.

# BEFRIElsen

## – DE UDVIKLINGSHÆMMEDES HISTORIE I DANMARK

Bogen "BEFRIElsen – de udviklingshæmmedes historie i Danmark" fortæller de udviklingshæmmedes historie fra umyndig idiot til borgere med rettigheder. Det er historien om de åndssvage, som de kaldtes, der indtil for få årtier siden levede deres liv afsondret på store anstalter, som rummede op til tusind mennesker. Afskåret fra deres familier, behandlet med tvang og uden samme rettigheder som andre danskere.

I dag lever de fleste mennesker med udviklingshæmning mere eller mindre integreret i samfundet. "Befrielsen" er den vigtige historie om, hvordan vi er nået så langt. Det er fortællingen om en stor gruppe danskere, som har været marginaliseret og lukket ude af samfundet i århundreder. Om hvordan såkaldt åndssvage blev betragtet og behandlet på de tidlige anstalter i 1800-tallet og frem til nutidens ordninger for udviklingshæmmede i kommunerne med et særligt fokus på udviklingen efter 1970'erne og udlægningen af særforsorgen i 1980.



*"BEFRIElsen – De udviklingshæmmedes historie i Danmark" er skrevet af journalist og historiker Bjarne Hesselbæk. Den er på 328 sider og koster 400 kr. og er udgivet på Dansk Psykologisk Forlag*

# BØRNEPØLEN

Siden for de seje sild og barske vandmænd



Nu hvor sommeren snart går på held, tager jeg på sommerferie. Men inden I får alt for ondt af mig, vil jeg lige fortælle, at jeg har været på en lille prøveferie til Mallorca i uge 25. Den var så vellykket, at jeg prøver igen.

Jeg håber I alle har haft en fantastisk sommer og superskøn ferie. Og mit håb er, at vi så småt kan starte Musehullet op igen, efter nedlukningen pga. Coronaen. Ja, måske allerede mens jeg er på ferie

Jeg vil lige huske alle jer, børn og unge på, at det er jer, der gør Musehullet til et dejligt sted at være. Så jeres opbakning er uundværlig. Det er jer, der skaber den gode hygge og stemning, bringer latter og smil efter en dejlig tur i bassinet.

Jeg er tilbage onsdag d.15 september og jeg glæder mig til at se jer alle, gamle som nye svømmere.

På glædelig gensyn  
Maybrit

PS. Som I kan se på billederne, var jeg omgivet af vand i min ferie. Selvom pølen var dejlig, var favoritten altså havet.



# MAVEPLASK

*Pølen med de van(d)vittige historier*



## SOMMERHILSEN FRA MARGIT

*I år er jeg for første gang fastligger i et stort telt på en campingplads ved Kysing Strand. Jeg flyttede ind d. 11. maj, og da var det ret koldt, så jeg var glad for varmt tøj og en varmeblæser.*



*Se min smukke udsigt til Tunø og vindmøllerne.*



*Her i sommer besluttede jeg sammen med en veninde, at vi ville tage færgen til Tunø og se øen. Det gjorde vi så 29. juni i dejligt solskinsvejr. Vi havde mad og drikke med og gik øen rundt (8,5-9 km), så vi holdt flere pauser.*



*På Tunø er kirketårnet er også fyrtårn.*

# 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

blommævænget 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, voksen 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

### Yasmina Kristensen

yasminakristensen@gmail.com

## Svømmetrænere

### Susanne Søndergaard

susannesoendergaard@hotmail.com

## Carl Emil Thomassen

Carlemil13@yahoo.dk

## Medlemskab og kontingent

www.hasa.dk/kontingent

## HASAs hjemmeside

www.hasa.dk

## Annonceekspedition:

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

Mail: info@handicapinfo.dk





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