



Halliwick Århus

PLASK

30. årgang • Nr. 4 • November 2011

Udfordringer om positiv og negativ energi i klubarbejdet

Som aktiv leder i HASA behøver man ikke kede sig. Dertil er der masser af gode oplevelser, og her giver arbejdet i Styregruppen positiv energi.

Ved det sidste møde var jeg nok lidt nedtrykt over de opgaver vi stod over for. Men Marion og Morten kunne hive mig op af kulkælderens med gode forslag og strukturering af arbejdsopgaverne. Aftenlukningen af svømmehallen er således en urimelig, men overkommelig opgave. Klubkørslen er desværre noget mere besværlig.

Klubkørsel omhandler den del af vore medlemmer, som ikke er berettiget til handicapkørsel, men heller ikke kan benytte offentlig transport. Tidligere har de skullet søge kommunen via lokalcentret. Men fra nu af er det klubben, som to gange i året skal søge transport på dissers vegne. Ordningen betyder endvidere, at nye medlemmer med behov for klubkørsel må vente et halvt år, inden han eller hun kan starte, da vedkommende jo ikke er en del af det bevilgede beløb.

Der er over 50 klubber i Århus, som skal søge midler fra en pulje på 300.000 kroner. Og er der ikke penge nok, må klubben enten selv betale taxatransporten eller også må medlemmerne blive hjemme. Hertil kommer, at Kommunen har skåret handicapkørslen ned til det halve, så der fremover kun

er til 52 dobbeltture pr. år. Altså til én aktivitet i ugen. En væsentlig indskrænkning, der indtil nu har fået to medlemmer til at melde sig ud af HASA.

Jeg vil slutte med nogle eksempler, der til gengæld tilfører positiv energi: HASAMS suppleringskursus og årsmødet i begyndelsen af september. Vi var fire med fra HASA, men burde selvfølgelig have været mange flere.

Og med hensyn fremtiden så håber jeg, at vi får en god markering af vort 40 års jubilæum den 28. januar, ligesom jeg håber på en god opbakning til generalforsamlingen i marts. Og endelig skal vi også gerne have et godt stævne sidst i april.

En stadig udfordring er udskiftningen blandt instruktørerne. De skal uddannes og have opgaver, så de fortsat vil arbejde i klubben. Også de mange nye medlemmer skal føle sig velkomne. Men med den positive stemning, der er i klubben, så giver det god energi.

Harald



Foto: Anita Graversen. HASAs 35 års jubilæumsudstilling.

Generalforsamling i HASA

Generalforsamlingen finder sted
torsdag den 15. marts 2012 kl. 17.30 i Rottehullet.

Dagsorden ifølge vedtægterne.
Forslag til behandling på generalforsamlingen
skal være Styregruppen i hænde
senest to uger inden.

Styregruppen



Huskat

Huskat tage shampoo og badetøj med dig, når du er færdig i bruserummet.

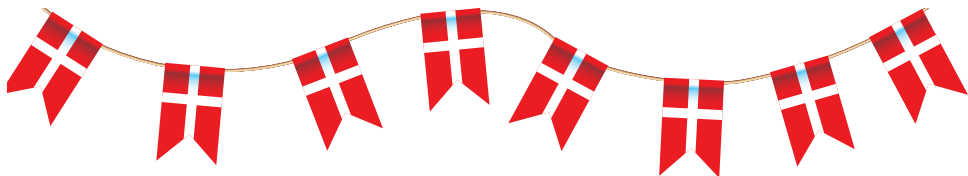
HASA KONTINGENTSATSER 2011/12

(A) Børnefamiliekontingent - et barn	kr. 600/år - kr. 325/1/2 år
(B) Børnefamiliekontingent - to/flere børn	kr. 670/år - kr. 350/1/2 år
(C) Voksen - enkeltkontingent	kr. 530/år - kr. 280/1/2 år
(D) Voksen - familiekontingent	kr. 635/år - kr. 325/1/2 år
(E) Hjælperkontingent	kr. 100/år - kr. 50/1/2 år
(P) Passiv	kr. 75/år - kr. 40/1/2 år

Kontingent bedes betalt via netbank til FIK +01 +3054489 eller
bankkonto med reg.nr. 1551 og kontonr. 3054489.

Husk at skriv dit navn som meddelelse vedr. betalingen så regnskabsfører kan se at du har betalt!!

Se hvad de forskellige kontingentsatser dækker på www.hasa.dk



HASAs 40 års Jubilæum

HASA fejrer 40 år i 2012. Det fejrer vi med en stor fest
for alle HASAs svømmere

– unge som gamle – med og uden hår på brystet
og svømmehud mellem tæerne.

Vi starter festen med en hyggelig vandgang
i begge bassiner

– med et bugnende fødselsdagsbord

– med optræden af Cirkus Skunk

– og en skøn festmiddag som afslutning.

Sæt allerede nu **X** ud for lørdag den **28. januar**
og følg forberedelserne til festen på opslagstavlen,
på hjemmesiden og via mails

Styregruppen



På Luk og Sluk-tur i Lyseng



I Århus har kommunen fejret Frivilligheds-året med at pålægge HASA den pedelop-gave at lukke Lyseng Svømmebad onsdag aften. Og i september var Plask med på "sparerunden".

Vi startede lidt i 22. Det vil sige, den startede flere timer før, da Marion ringede for at høre, om jeg havde nøglen. Hun var meget forkølet og kom ikke kom til svømning, men ville som lovet komme og lukke.

Hvilket hun gjorde, selvom hun havde haft bedre af at blive i sin seng. Med bus fra Trøjborg og på gåben fra Oddervej ad mørke veje. Velvidende at der om aftenen kun går én bus i timen retur.

Det viste sig, at Jørn - som heldigvis var til svømning - havde nøglen. Og med den i lommen begav vi os af sted: Hal, omklædningsrum, familierum og Musehul.

Så manglede vi kun at sætte alarmen til. Jeg gik ud, mens den automatiske dør

lukkede i for næsen af Marion. Let panik til hun fandt ud af, at sidedøren stadig var farbar, uden at alarmen gik i gang.

Men for mig rejser turen flere spørgsmål: Hvem har i givet fald ansvaret for at alarmen går i gang? og hvem skal betale for, at vagtselskabet lukker én ud? Er det overhovedet rimeligt at pålægge frivillige at rydde op efter en hel dags svømmere, tage ansvar for at lukke kommunale lokaler? Og ikke mindst: Hvem har ansvaret, hvis Marion havde været for syg til at tage til Lyseng? Eller hvis Jørn ikke kom den aften? Er det HASA?

Jeg blev i hvert fald bekræftet i, at det ikke er den slags påtvungne opgaver, der trækker frivillige til klubberne. Og for en klub som HASA kan de ende som en stor belastning for nogle enkelte frivillige.

Aase Nørrung, voksensvømmer.



Aftenlåsningen omfatter svømmehal og syv døre. Godt vi ikke også er pålagt at rydde op efter en hel dags svømmere. For det er ikke småting, der glemmes. Mængder af badetøj og shampoo - og en enkelt gammel madpakke

Nye vandskrækkere ved baren

Bodil: Jeg havde hørt om klubben og tænkte, at nu måtte jeg gøre noget for at blive mere tryk ved vandet. Jeg kunne svømme, men kun hvor jeg kunne nå bunden og ville gerne af med den "dybdeskræk", jeg har haft i mange år.

Det blev en god oplevelse. Jeg blev godt modtaget og synes, der er en afslappet og venlig stemning i klubben. Jeg har nu lært at flyde og har med venlige instruktørers hjælp også turdet svømme ud på det dybe. Det er en fantastisk dejlig fornemmelse at kunne det.

Bente: Det var grænseoverskridende at svømme ud over det dybe og ned til barren. Det var Penille, der gav mig det "skub", der skulle til. Hun provokerede mig lidt, svømmede ved siden af mig og opmuntrede. Og set i bakspejlet kan jeg se, at jeg var klar.

Jeg bliver aldrig en rigtig god svømmer. Men bare det at jeg tør. Jeg har gjort flere forsøg gennem årene. Nu lykkedes det. Det er det bedste, jeg har gjort i mange år. Det er fantastisk.

Ivan: "Yes – jeg turde!" Det var en helt speciel oplevelse. Men pludselig en onsdag var jeg klar til at svømme ud over det dybe, hvor jeg ikke kunne mærke bunden. Måske fordi jeg så, de andre gøre det. Og fordi Hans' metode med et lille nyk ad gangen virkede. Jeg kalder ham "Vandlokkeren".

Jeg troede ikke, jeg kunne lære det, Har selv haft svømmepøl og har tidligere for søgt mig. Men undervisningen i HASA fik mig til at føle tryk i vandet. For det er tilliden til opdriften og troen på, at man kan, der er det vigtigste.



Vandskrækkere erobrer den eftertragtede plads ved baren

HASA Kalender 2011-2012

- Man. 5.-ons. 8. dec** Halliwick Grundkursus, 1. del, HASAM, Vallensbæk
(2.del, 5-6/3-2012)
- Onsdag 7. dec** Sidste svømmeaften inden jul, børn
- Onsdag 14. dec.** Sidste svømmeaften inden jul, voksne
OBS svømning kl. 19.30 - 20.30
derefter julehygge i Rottehullet



2012

- Onsdag 4. jan.** Første svømmeaften 2012
- Lørdag 28. jan** 40 års jubilæum
- Fre. 3.-søn. 5. febr.** Halliwick grundkursus, 1. del, HASAM, Silkeborg
- Onsdag 15. febr.** Vinterferie, **ingen svømning**
- Lørdag 25. febr.** Svømmestævne Silkeborg
- Torsdag 15. marts** Generalforsamling
- Fre. 16.- lør. 17. mar.** Halliwick grundkursus, 2. del, HASAM, Silkeborg

Vedr. transport med TAXA

Svømmere, der kører med TAXA til svømning skal,
når de vil melde afbud, ringe til:

Centralen, Århus Taxa, på 89 48 48 37 inden kl. 18.30

DEADLINE NÆSTE BLAD

20. januar 2012 - SKAL OVERHOLDES - til

HASA: Aase Nørrung, Ydunsvej 28, 8230 Åbyhøj
Telefon 86 15 00 73, E-mail: aasenoerrung@gmail.com

NÆSTE NUMMER AF PLASK
UDKOMMER I SLUTNINGEN AF FEBRUAR 2012



Fransk fokus på Handi Sport

Pladsen foran Paris' rådhus syder af liv og latter denne weekend i september, hvor Handi Sport, der svarer til vores DHIF, viser eksempler på nogle af de mange sportsgrene, der dyrkes af franske handicappede. Der spilles bla.a. kørestolsrugby, blinde-håndbold og fægtes på livet løs.

Også af ikke-handicappede unge på klassetur. Arrangementet, der blev åbnet af den franske sportsminister, skal sætte fokus på de Paralympiske Lege i London i 2012. Aase

Kast et blik på Handi Sports hjemmeside: www.handisport.org



Vandskræk er tabu



Kan du ikke svømme? Er du vandskræk? Lyder det forundret og måske efterfulgt af et fnis. For i vandlandet Danmark er det ikke at kunne plaske rundt som en legesyg sælunge et stort tabu. Derfor holder vi stakler som regel mund og kommer med mere eller mindre dødssyge undskyldninger for at holde os på det tørre.

Men mange af os har også oplevet, at når vi har lært at svømme og ikke kan holde tand for tunge med, hvor skønt det er endelig at kunne nyde vandet, ja, så bliver der spurgt ivrigt til Halliwick-metoden. Og flere tør indrømme, at de altså heller ikke er helt trygge i havet omkring Danmark. Som mange med ham har Ivan den klassiske vandskrækbaggrund: Som barn var han ved at drukne, da en fætter mente, at han nok skulle lære den lille Ivan at svømme og puffede ham ud i en svømmepøl.

"Jeg var ved at drukne. Heldigvis var han flink og sprang ud og reddede mig, hvilket jeg er ham meget taknemmelig for. Men fra da af var jeg vandskræk.

Jeg har flere gange prøvet at gå til svømning for vandskrækkere. Men det var på hold med en ti-tolv deltagere, og det duede ikke til mig. Metoden i HASA med individuel undervisning er god. Den gjorde mig tryk ved vandet. Og nu svømmer jeg uden problemer ud på det dybe.

På min arbejdsplads siger jeg, at jeg svømmer sammen med de andre handicappede. Og flere indrømmer nu, at de heller ikke er helt trygge ved vandet. Der er mange flere, der lider af vandskræk, end man skulle tro. Men de siger det ikke offentligt", sluttet Ivan sin svømmehistorie, der heldigvis fik en happy end.



Foto: Anita Graversen. HASAs 35. års jubilæumsudstilling.

Børnepølen

Til alle børnesvømmene i HASA:



JULEKONKURRENCE

Find en and og vind!

Mon ænderne er kommet til Lyseng?

Find dem og undgå, at de bliver til juleænder.

Fang badeænder i børnebassinet d. 30. november 2011 og aflever dem i Musehullet.

Præmieuddeling til julefrokosten

d. 7. december kl. 17.00 i Musehullet.

Hilsen Charlotte, Alexanders mor



JULEFROKOST I MUSEHULLET

Kom og vær med til Musehullets julefrokost d. 7. december 2011.

Det bliver som sidste år på sammen-skudsbasis. Alle tager noget mad med hjemmefra.

Vi mødes i Musehullet kl. 17.00, dækker bord og spiser kl. 17.30.

Alle hjælper med oprydningen, og derefter svømmer vi!

Tjek opslagstavlen for detaljer.

Vi ses!



Maveplask

Pølen med de van(d)vittige historier



HASA - snitte

På utallige opfordringer og i anledning af den tilstundende højtid har Bente indvilget i at delagtiggøre gnaverne i Rottehullet i kunsten at bage en HASA-snitte!!!

Grundlaget består af :

350 gr. mel

200 gr. margarine

100 gr. flormelis

1 æg

Arbejdet består i,

at den lækkersultne, ælter blødgjort margarine sammen med mel, sukker og æg til en dej, der efterfølgende udrulles i stænger i passende bredde.

Disse sættes i en varm ovn og bages ca. 12 min. ved 200 gr.



Og nu mine damer og herrer. Nu gælder det om at holde de søde tænder inde i munden. For straks de lækre, gyldne og meget varme stænger forlader ovnen, skal halvdelen af dem påføres et lag hindbærsyltetøj af bedste kvalitet, som fluks dækkes over med de resterende stænger. Jævnfør det så kendte sandwich-princip. Hvorpå man griber en skarp kniv og skærer stængerne ud i snitter af passende mundret størrelse. En arbejdsgang, der forventes foretaget i et rimeligt vakst tempo.

Når snitterne – ikke dine tumbe! – er kølet ned til stuetemperatur, pyntes de med glasur og HASA-logo i blå.

Serveringsforslag: Til afterswimming i Rottehullet (hvis de når så langt)

Julekonkurrence:

Også i år har Maveplask udtænkt en julekonkurrence af de skarpe. I skal tælle, hvor mange potentielle juleænder, der gemmer sig i PLASK nr. 4. Det hører I mere om til juleafslutningen i Rottehullet den 14. december. Så puds brillerne og kom i gang med at tælle fjerkræ.



Efterlysning!!!



PLASK er HASA's klubblad, og vi elsker at bringe billeder af alt. Fra onsdagstræning, stævner og hygge på bassinkanten til after-swimming i Muse- og Rottehullet. Kort sagt: Billeder af alt det, der foregår i

HASA. Vil du hjælpe med at knipse klublivet og gøre plask endnu bedre ?

Venlig hilsen Aase, redaktør af PLASK.
8615 0073, aasenoerrung@gmail.com

Huskat



Huskat betale kontingent, melde flytning, nye telefonnumre og e-mailadresser til HASA

Værd at vide



For de syv danske svømmere blev Special Olympics World Summer Games i Athen en stor triumf, da de svømmede den ene

medalje hjem efter den anden, ligesom der blev sat flere personlige rekorder.
www.dhif.dk



Bygningsmaleren.dk

Jess Kjær

Malermester

Telefon 20 33 64 33

Halliwick Svømmeklubben i Århus



Styregruppen

Formand:

Harald R. Lie
Føniksvej 2, 8270 Højbjerg
Tlf. 86 14 15 75, mobil: 27 63 27 72
Fax 86 14 75 47
hrlie@dadlnet.dk

Kommunikation:

Morten Rasmussen
Gustav Wiedsvej, 23 st.tv, 8200 Århus N
Tlf. 22 44 86 51
mail@mortenrasmussen.net

Koordination:

Marion K. Møller
Tordenskjoldsgade 24, 3. tv, 8200 Århus N
Mobil: 2711 9517
marionmoeller@hotmail.com

Regnskabsfører:

Irene Lindemann
Skt. Markus Kirkeplads 24, 2.tv
8000 Århus C
Tlf. 86 12 63 52
irene.lindemann@bolignet-aarhus.dk

Redaktion

Aase Nørrung
Ydunsvej 28, 8230 Åbyhøj
Tlf. 86 15 00 73
aasenoerrung@gmail.com

Socialt

Maybrit Damgaard, "Musehullet"
Æblehaven 21, 8362 Hørning
Tlf. 86 92 16 34
maybrit@hotmail.dk

Jane Christensen, "Musehullet"
Østre Havevej 49, 8520 Lystrup
Tlf. 86 22 14 54
janegc@dlgtele.dk

Olga og Tonni Damgaard, "Rottehullet"
Runevej 67, 8210 Århus V
Tlf. 86 24 13 08, mobil: 20 23 26 13

IT-funktion

Jørgen Pedersen, j_p@stofanet.dk
Mads Christensen, mc@servicepoint.dk
Claus Andersen, ca@pcabc.dk

Svømmeundervisning, begyndere

Maybrit Damgaard, børn kl. 19:00
Æblehaven 21, 8362 Hørning
Tlf. 86 92 16 34
maybrit@hotmail.dk

Jesper Kellberg, børn kl. 19:30
Bjergfyrvej 5, 8250 Egå
Tlf. 26 43 19 43
jesper2643@gmail.com

Vibeke Lie, voksne kl. 20.00
Føniksvej 2, 8270 Højbjerg
Tlf. 86 14 15 75, mobil: 27 63 72 27
vbkli@gmail.com

Svømmeinstruktør

Peter Tramm
Mobil 28 78 03 32
peterbtramm@gmail.com

Transport

Rhona Scott Bruun
Skagenvej 11, 8250 Egå
Tlf. og fax 86 22 75 62

Livredder

Nina Højris
ninahj_1@hotmail.com

HASAs hjemmeside

www.hasa.dk



Annonceekspedition:

Handicapidræt • Søballevej 2D, Veng • 8660 Skanderborg • Tlf. 87 93 37 86
Mail: info@handicapinfo.dk

