



Halliwick Aarhus

# PLASK

**SMS-kæde  
se side 13**

**31. årgang • Nr. 4 • November 2012**

# Annoncer



# ”Rethink”!



Aarhus er valgt som europæisk kulturby i 2017. Det kan vi i Aarhus være stolte og glade over, selvom idræt ikke er omfattet af kulturbegrebet. Idrætten kan således ikke forvente, at den bliver tildelt speciel opmærksomhed de næste år. Bare den ikke bliver glemt. Hvilket der måske kan være en vis risiko for, da rådmanden for sport og fritid jo også er kulturrådmand og dermed får en del at tænke på de næste fem år.

Kulturby Aarhus har som motto ”Rethink”, som betyder, at man skal ”gentænke” eller ”omtænke” byens kulturelle tilbud. Det kræver omtanke. En omtanke, som ofte savnes i Aarhus. Vi har eksempelvis i Plask mange gange taget emnet tilgængelighed op - eller rettere - mangel på samme som følge af manglende omtanke.

Inklusion er i skolesammenhæng for øjeblikket et vigtigt emne. Jeg håber, at ”inklusion” også bliver et gennemgående begreb, når kulturbyen rulles ud. Idrætten er som sagt ikke inkluderet, selvom den ofte beskrives som et meget centralt element i dansk kultur. Blandt andet fordi idrætten er eksponent for det frivillige arbejde.

Af den grund håber jeg derfor, at funktionshæmmede bliver tilstrækkeligt inkluderet i kulturbyen med tilstrækkelig omtanke. At ”Rethink” således er et motto, som kommer til at udspille sig på mange arenaer.

*Harald*



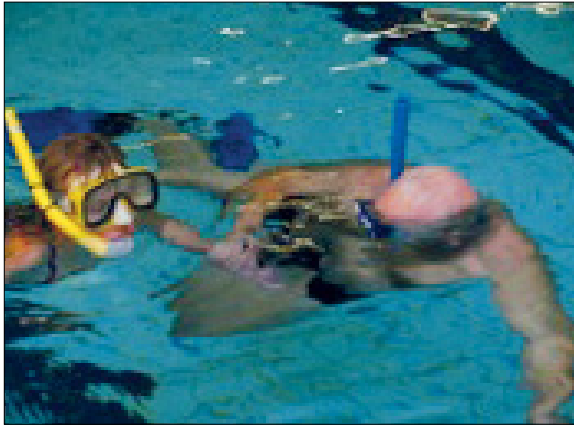
*Venskab og fællesskab er det kulturelle grundlag i idræt.*



# Annoncer



# Gå til bunds med Dykker-Hans



- Pust ud, så synker du, forklarer Hans til Jakob på snorkelholdet.

- Jeg er ikke helt sikker på, at jeg har fået det lært, svarer Jakob, men synker straks efter ned mod bunden sammen med sin ledsager Rune.

- Han er god til det, lyder det anerkendende fra Dykker-Hans. Nu skal vi bare være nogle stykker mere, så bliver det endnu sjovere.

I denne sæson har Dykker-Hans søsat et nyt initiativ. Et tilbud til alle vandhundehvalpe om at lære at snorkle, så de til sommer kan udforske livet under vandets overflade i Århusbugten og andre badesteder.

- Man behøver ikke være supersvømmer for at være med, siger Hans, der holder til i den dybe ende af det store bassin fra kl. 19.30 til 20.

- Lysten til at snorkle er det vigtigste, så lærer vi resten – det vil sige at trække vejret gennem snorklen og holde øjnene åbne under vandet. Vi skal lege sammen på trods af forskellige forudsætninger og på den måde blive trygge ved vandet og få nogle gode kammerater. Jeg håber, vi kan blive en flok, der kan tage til stranden og opleve de små fisk og livet på bunden, når det bliver forår. Og forældrene skal være velkomne til at komme med – gerne med en god madkurv, lokker Hans med et forventningsfuldt smil.

Så hermed en opfordring til at lære at snorkle, inden det bliver sommer.



# Annoncer



# Med Torben på forhindringsløb gennem Aarhus



I foråret blev Hasa kontaktet af Senior TV Østjylland, STØ, som spurgte, om vi ville medvirke i en udsendelse om problemer med tilgængeligheden for handicappede i Aarhus. Emnet skulle behandles på en humoristisk måde. Jeg påtog mig den del af opgaven, som drejede sig om byrummet og sendte nogle forslag.

Jeg blev kontaktet af Aase Nielsen fra STØ, og efter flere aftaler, som blev aflyst pga. vejret, mødtes vi på Klostergadecentret, hvor de har et par lokaler. Efter en briefing om ruten, og hvordan det skulle foregå, begav vi os ud i byen.

Med mikrofon på jakken og et kamera skiftevis foran og bagved, bevægede jeg mig i min kørestol først hen ad Badstuegade, der som bekendt er belagt med brosten. Sådan nogle toppede tingester virkede på mig lidt modsætningsfyldte, hvilket jeg gav udtryk for ved henholdsvis at sige: "Det her virker sgu da ophidsende" og "Det her får man sgu da tarmslyng af".

Til næste forhindring gik turen ad Åboulevarden, der selvfølgelig fik nogle pæne ord med på vejen såsom "Det er lækkert at køre her". Op- og nedkørsler er ikke kørestolsbrugeres livret – og da slet ikke, når der ingen er! Når jeg f.eks. kommer kørende fra Aros og krydser Thorvaldsensgade, må jeg køre imod cykler og biler for at komme op på fortovet henne ved fodgængerfeltet. Min bævende mikrofonkommentar var derfor: "Det her er jo farligt"!!!

Et gammelt ord siger: "Forbrydelse betaler sig ikke". Men det er en sandhed med

modifikationer, fandt jeg ud af ved Retsbygningen, hvor der er to forholdsvis stejle trapper op til indgangen. Men selvom de fortalte, at de har ramper, ville jeg ikke turde vove mig op af dem – min "krikke" ville med garanti stejle. For øvrigt skal man ringe dagen i forvejen. Såh, hvad siger I, Merete og Søren, skal vi slå os sammen og begå et kup? Vi kan ikke komme ind og blive stillet for en dommer.

Der er imidlertid også et andet problem med op- og nedkørslerne i Aarhus: De er alt for stejle. For at vise det gik vi over til Musikhuset ved indkørslen til Scandinavian Center. Her er man ved at ryge ud af stolen, når man kører ned, og hvis man bare har lidt for meget fart på op, ja så tripper man baglæns.

Jeg vil hermed konstatere, at Aarhus skam er en dejlig by, men på fire hjul skal du have rigtig meget humoristisk sans, hvis du vil have fornøjelse af en bytur.

*Torben*

*Udsendelsen om tilgængelighed med Torben og Merete fra HASA kan ses <http://www.seniortv.dk>*



# Annoncer





# Janes tur til Spanien



Jeg har haft en dejlig sommer herhjemme. Jeg tænkte, at vi havde lang ferie fra Lyseng, så jeg ville en tur svømmepoolen i Spanien, der lige er blevet åbnet efter en gennemgribende restaurering.

Det blev på mange måder en fin dag. Fra billetsalget er der elevator op til de dejlige omklædningsfaciliteter. Gode brede pusleborde, bænke, store spejle, aflåste skabe, nøglen udleveres i billetsalget, og en masse brusere til alle. Så det er tip top. Til gengæld er der ikke badestole eller lifte i svømmehallen, ligesom der ikke er trapper ned i det lille bassin. Som handicappet skal man andre ord være rimeligt selvhjulpne eller have hjælpere med i svømmehallen.

Men det er en rigtig dejlig svømmehal.

Der er 25 m bassin til træning og motion. Vandet er 28 grader varmt, og vanddybden er fra 112 cm i den lave ende til 180cm på det dybeste. Der er et børnebassin med en lille rutschebane for de yngste, hvor vandet er 28 grader varmt og vanddybden 90cm. Derudover er der et varmtvands/babybassin, der er 34 grader varmt og er 60cm dybt og et spabad med en vandtemperatur på 34 grader.

Jeg fik mig en lang svømmetur plus en tur i spabad og dampbad og havde en dejlig dag. Det er ikke sidste gang jeg tager til Spanien.

Venlig hilsen Jane

Entrepriser: 45 kr. for voksne, børn og pensionister 25 kr.



## DEADLINE NÆSTE BLAD

**20. januar 2013 - 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 2013**



# Annoncer



# I vand til livet hver onsdag



*Onsdag aften i bassinet kan godt være en tænderklaprende omgang. Men Anne Margrethe elsker at træne HASA-børnene. Her til Halliwick-konference i Krakow sammen med Harald og Vibeke ser Anne Margrethe dog knap så forfrossen ud.*

"Den eneste sport, man kan dø af ikke at kunne, er svømning" stod der på en væg i en sportshal. Der kunne også have stået "Den eneste sport man kan dyrke uanset fysiske talenter er Halliwick".

Jeg er - med mine 71 år på bagen - fra tiden før en fumler og tumler blev anerkendt som andet end en klodset person. Jeg var én, som man helst skulle undgå at have med på holdet i gymnastik og boldspil. Så min eneste mulighed for at få lidt succes på det sportslige område var svømning.

Derfor blev jeg meget glad, da jeg for snart 4 år siden gennem Vibeke og Harald fik mulighed for at stifte bekendtskab med Halliwick-metoden og senere komme med på instruktør kursus.

Det blev en stor "aha-oplevelse" for mig at se, hvordan man kan udnytte vandets fysiske love til at lære alle at flyde og svømme uden alle mulige hjælpemidler. Det er formidabelt at se, hvordan børn i alle aldre, handicappe, vandskrækere og frygtsomme, alle kan lære glæden ved vandets opdrift og tredimensionale bevægelsesmuligheder.

Jeg nyder hver onsdag aften at kunne være med i Lyseng. I den tid jeg har været her, har adskillige børn, der i starten under protest er "lokket" i vandet, udviklet sig til de rene vandhunde. De begår sig nu fint til konkurrencer og ved stævner.

En stor glæde er det også at være med i det rare samvær, som udfolder sig i rotte- og musehullet.

Hvis jeg kunne bestemme, skulle mange flere både børn og voksne have mulighed for at lære at svømme ved hjælp af Halliwick-metoden.

*Anne Margrethe*



# Annoncer



# HASA Kalender nov. 2012 til juni 2013

Onsdag	5. dec.	Sidste svømmeaften inden jul, <b>børn</b>
Onsdag	12. dec.	Sidste svømmeaften inden jul, <b>voksne – kl. 19.30</b>

## 2013

Onsdag	9. jan.	Første svømmeaften 2012
Lørdag	2. febr.	Halliwick suppleringskursus, Vandskræk, Ans.
Onsdag	13. febr.	Vinterferie, ingen svømning
Lørdag	23. febr.	Svømmestævne Silkeborg
Mandag	11. marts	Generalforsamling
Lør-Søn	5-17 marts	Videregående Halliwick kursus, Ans

Aftener med prøver, distancesvømning og tidtagning annonceres på opslagstavlen.

## Huskat



*vi den sidste svømmeaften før jul allerede har hallen fra kl. 19.30, hvorefter der kl. 21 er julehygge i Rottehullet med lidt til den søde tand, julekonkurrence og det årlige gensyn med Aases julesweater*

## HASAs sms-kæde

Vi oplever desværre ind imellem, at svømningen må aflyses med meget kort varsel. Typisk på grund af tekniske vanskeligheder eller eksempelvis ufrivillig afføring i vandet. Vi ønsker derfor at oprette en sms-kæde, så alle kan få hurtigt besked og beder om nummeret på din mobiltelefon. Mail venligst et eller flere mobilnumre til Morten på [mail@mortenrasmussen.net](mailto:mail@mortenrasmussen.net) eller send ham en sms: 'HASA smskæde' + dit navn på 22 44 86 51.

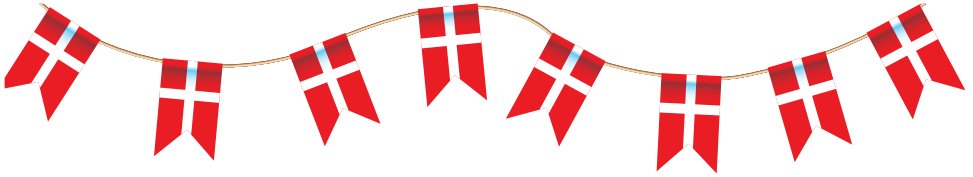
Venlig hilsen Styregruppen



# Annoncer



# HASA GRATULERER



Ved sæsonstart i august for 25 år siden begyndte Inger og Louise at svømme i HASA.



*Fra en usædvanlig velunderrettet kilde forlyder det, at Inger agter at tage 25 år mere i den disciplin, hun har udviklet til perfektion sammen med Kirsten og Hans: Snakke-svømning, mens der trædes vande.*

*Og lille evigt solbrune, Louise siger, at hun også bliver ved - i hvert fald så længe der er medaljer at hente til stævnerne.*



Lørdag den 1. september lovede Morten fra HASAs Styregruppe og Slørhalen Mona hinanden at svømme synkront fremover. PLASK siger Tillykke! og ønsker dem masser af gode onsdage i Lyseng.



På denne side vil PLASK fremover fortælle om mærkedage i foreningen. Giv redaktionen et tip om begivenheder, der fortjener at blive markeret.



# Annoncer





# Mindeord for Anette Mott Sørensen



Anette blev medlem af HASA kort efter, at klubben blev etableret. Hun lærte relativt hurtigt at svømme, og har siden været en af vore faste motionssvømmere. Anette

var spastisk lammet og svagsynet, men klarede sig i mange år uden speciel ledsagelse til svømning.

I de første år var Anettes forældre aktive, når der skulle løses praktiske opgaver. Til vore juleafslutninger var det således hendes far og resten af Skrædderlaugets tremandsorkester, der sørgede for musikken. Naturligvis i nissetøj.

Anette havde både lune og markante meninger. Hun vidste, hvad hun ville og fik sit liv lag til rette på en god måde. Hun havde megen glæde af at gå til svømning hos os, men valgt alligevel et blive undervist i brug af computer frem for svømning, da kommunen skar taxa-kørslen ned til det halve for 2 år siden. Vi mistede dermed et trofast medlem og Anette en fritidsaktivitet, hun havde haft glæde af det meste af sit liv. Anette døde den 10. september, 57 år gammel. Ære være hendes minde.

*Harald*



## Huskat



*der afholdes generalforsamling i HASA d. 11. marts 2013.  
Sæt allerede nu X i kalenderen. Dagsordnen kommer i næste  
PLASK til februar.*

# Annoncer



# Børnepølen

Siden for de seje sild og barske vandmænd



## Julefrokost i Musehullet

Sæt allerede nu x i kalenderen d. 5. december 2012.

Vi starter kl. 17.30 og hygger os, indtil børnene skal svømme.

Hold øje med tilmeldingsblanketten og madplanen, som vil blive lagt frem i Musehullet.

Her kan I kan skrive jer på en ret - eller måske endda selv finde på en.

Glæd jer til skøn julemad, julehygge og en sjov konkurrence, hvor der skal dystes om sjove præmier.



# Annoncer



# Maveplask

## Pølen med de van(d)vittige historier



### **Kørestolsræs under vand – ny dille i HASA?**

I forbindelse med de netop afholdte Paralympiske Lege i London lanceredes en ny sportsgren: Kørestolsræs under vand. Her i HASA er vi altid med på noderne – ikke nogen rynkede næser, foragtelige snøft eller bedrevidende kommentarer herfra. Tværtimod forlyder det, at Styregruppen snarest agter at nedsætte et hurtigt arbejdende udvalg, som skal undersøge, om der blandt klubbens medlemmer er interesse for sagen.

For det er ikke så ligetil at implementere en ny vandaktivitet. Eksempelvis er der hele problematikken omkring tilgængelighed – altså hvordan kørestolene kommer ned i bassinet. Ligesom det

skal afklares, om den ny aktivitet også kan omfattes af Nina Livredders jobbeskrivelse? Eller deltagerne i stedet skal køre ned i bassinet ad en rampe. I så fald skal klubben, repræsenteret af Torben, tidligt ind i byggefasen, for at sikre den rette hældning.

Og endelig skal det afklares, om undervandsfræs kun skal være for medlemmer, der i forvejen sidder i kørestol. Hvad med de medlemmer, der benytter badestole? Eller os med badetøfler? Ligesom der selvfølgelig skal udarbejdes nogle særlige Halliwickregler, der skal ræses efter til konkurrencer i ind- og udland. I HASA har vi potentialet. Det er bare at komme i gang.

*Redaktøren*



# Annoncer



# Hvordan er det at være ung i HASA?



*Når man som ung har en meget stor interesse inden for svømmegrenen, er det ikke lige meget hvilken svømmeklub man vælger at dyrke sin svømning i.*

**Af** Cecilie Vestergård Andersen



Hvor skal jeg starte? Jo, jeg er en pige på 15 år og hedder Cecilie. Jeg elsker at svømme og ser mig selv som konkurrencesvømmer. Jeg er desuden badmintonspiller og springrytter.

Da jeg startede på svømmeholdet en onsdag aften i HASA, kendte jeg ingen. Jeg startede fordi, jeg var lidt utryk ved at bevæge mig ud på det dybe vand og ville gerne lære at svømme bedre. Desuden går min lillebror der også.

Da jeg var færdig med min svømmetræning, blev jeg vildt begejstret over alle de dejlige tøser, der kom over til mig og faktisk sagde, jeg var god og godt kunne have en fremtid inden for svømningen.

Dette er et lille uddrag af min historie om at være i HASA. Som I kan se, fik jeg mindst fem nye veninder samme aften, og jeg elsker at gå på mit svømmehold. Jeg koncentrerer mig rigtig meget, når jeg er i vandet.

At være ung i HASA er en kæmpe fornøjelse. Alle samarbejder og hjælper til. HASA er et rigtig godt team, og alle viser deres store passion inden for svømningen. Dannelse af nye venskaber sker hele tiden. Når jeg er ude til min træning, ser jeg mange, der melder sig til at gå med i vandet og hjælpe. Et eksempel: Alexander fra mit svømmehold har hans mor er med i vandet for at støtte og lære.

Udover det er der vildt god stemning overalt i svømmehallen, og det gør jo bare det hele meget sjovere. Min oplevelse af at være i HASA er fantastisk. Det er et godt miljø at færdes i, og alle er opmærksomme på hinanden.



# Annoncer





# Nyt fra bassinkanten



Jørgen fra Tromsø, der er frivillig instruktør og Nina, vores livredder gennem godt to år har netop bestået Bassinprøve A, den svære, hvor deltagerne skal demonstrere bl.a. udspring, svømning, dykning, 25 meter undervandssvømning med bjergning af en dukke op fra bunden. Dertil kommer bjergning over 50 meter af levende person, der efterfølgende skal hives op af vandet og lægges i lukket sideleje, demonstration af hjertestarter og førstehjælp. Og endelig skal deltagerne demonstrere overblik og ansvarlighed i en krisesituation og evne at tage hurtige beslutninger. En prøve, der skal fornyes hvert andet år af hensyn til sikkerheden for os almindelige svømmere.

Til daglig er Nina selv aktiv svømmer i Lyseng. Hun blev student i sommer og læser nu Sundhedsteknologi på Ingeniørhøjskolen. Hun er glad for sit studiejob i HASA og på spørgsmålet om forskelle mellem HASA og Lyseng Svømmeklub, siger hun:

- HASA er en anderledes klub med en hyggelig stemning. Jeg får snakket med så mange, lærer hvor forskellige vi er, hvem der har brug for hjælp, og hvem der helst vil klare sig selv. Samtidig med, at Nina holder vågent øje med os alle, bruger hun tiden på studier i marken, for som hun siger: - I mit studium skal vi lære at udvikle apparater til sundhedsvæsenet, og så er det godt at have en erfaring med, hvor forskellige folks behov er, så jeg kan tage hensyn til det i mit fremtidige arbejde.

## Julekonkurrence:

Også i år har Maveplask udtænkt en julekonkurrence af de skarpe. I skal tælle, hvor mange potentielle kørestole, der gemmer sig i PLASK nr. 4. Det hører I mere om til juleafslutningen i Rottehullet den 12. december. Så puds brillerne og kom i gang med at tælle kørestole.



# 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  
Søndergade 16 D. Hou. 8300 Odder  
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  
Bjergfyrvvej 5, 8250 Egå  
Tlf. 26 43 19 43  
jesper2643@gmail.com

Vibeke Lie, voksen 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@handicainfo.dk



**Annoncer**

# B

Føniksvej 2. 8270 Højbjerg

## Annoncer