



Halliwick Aarhus

PLASK

**Kontingentbetaling
se side 12**

32. årgang • Nr. 3 • august 2013

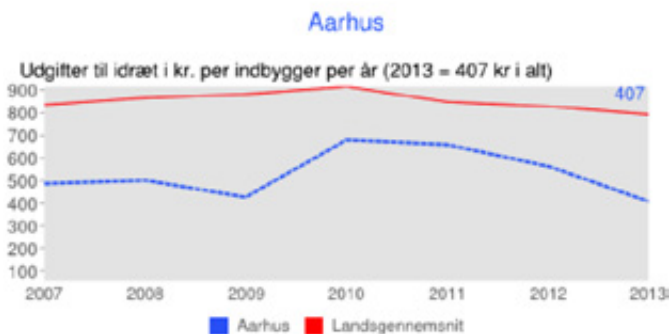
Announce

Kommunevalg



Det er op til et valg, at man skal udfordre politikerne på deres holdninger. Det er dem, som formulerer og styrer udviklingen i kommunen ved hjælp af langsigtede handleplaner. Og i den sammenhæng er det specielt Sports- og Fritidspolitik 2013 – 2016 og Handicappolitik 2013 - 2016, som er af interesse for HASA og HASAs medlemmer. Sports- og Fritidspolitikken er vedtaget, mens Handicappolitikken, "Aarhus for alle", er i høring indtil 15. august.

Ifølge DGI er der kun 4 danske kommuner, som har lavere udgifter til idræt per indbygger end Aarhus. Det er jo ikke godt. Men spørgsmålet er, om Aarhus frem mod Kulturbymark 2017 vil afsætte endnu mindre beløb til idrætten? Det må politikerne kunne svare på! Jeg er ikke i tvivl om, at de lave investeringer til idrætten i Aarhus er en medvirkende årsag til, at så få handicappede dyrker idræt. Mit skøn er, at der eksempelvis i gruppen af funktionshæmmede børn og unge er højst 2 %, som deltager i organiseret idræt, mod over 50% af de almindelige børn og unge. Ifølge FN's Handicapkonvention artikel 30 er det offentlige forpligtet til at skabe tilgængelige idrætsmuligheder, så hvad vil politikerne gøre ved det? Ifølge Sports- og Fritidspolitikken, er det eneste, man vil gøre for de handicappede, at "...understøtteløsning af opgaver vedrørende f.eks. særlige motionstilbud til børn og



unge,og genoptræning eller tilbud til handicappede og socialt udsatte". Hvad er det for noget? Skal det ikke være et mål at styrke Idræt for handicappede?

HASA har sammen med Lavia sendt et høringssvar til Sports- og Fritidspolitikken, se leder i Plask nr. 1/2013. Men det har kommunen overhovedet ikke taget hensyn til i den endelige udformning af politikken for de næste 4 år. Sammen med Idræts-samvirket vil HASA udarbejde et høringssvar til den kommende Handicappolitik. Begge høringssvar kan I finde på HASAs hjemmeside. Og husk: Svarene kan være inspiration til spørgsmål til politikerne op til kommunalvalget. Så lad os udfordre politikerne på deres holdninger!

Harald

<http://www.aarhus.dk/da/borger/kultur-idraet-og-fritid/fritid-og-idraet/sports-og-fritidspolitik-2013-2016.aspx>

<http://www.aarhus.dk/da/politik/raad-og-naevn/handicapradaet/revidering-af-handicappolitikken.aspx>

Se også s. 12 og HASAs hjemmeside www.hasa.dk/aktuelt.htm



Announce

Halliwick introduktionskursus



Fem svømmere har i foråret gennemført Halliwick introduktionskursus med Harald som underviser. De fire er fra venstre:

Andrea, Carl Emil, Trine, Mona og Morten, som her ses ved diplomoverrækkelsen. Vi ønsker dem Til Lykke.



HASAs sms-kæde

- Vi opfordrer endnu engang alle HASA's medlemmer til at være med i HASA's sms-kæde. Hvis uheldet er ude, så svømningen må aflyses, får I besked og kører derfor ikke forgæves til Lyseng.
- I kommer på listen ved at sende jeres mobil-nummer til Morten Rasmussen på: mail@mortenrasmussen.net eller ved at sende ham en sms på telefon 22 44 86 51 med teksten: "HASA smskæde" plus dit navn.



Announce

Konkurrencesvømmere og Halliwickinstruktør



Hej, jeg hedder Carl Emil. Jeg har netop afsluttet mine afgangsprøver folkeskolen. Jeg skal fra næste år til at begynde i gymnasiet.

Jeg bor i Århus, hvor jeg har haft min skole og min svømning meget tæt ved min bopæl. Jeg har selv svømmet i snart 13 år i den århusianske klub IHF, og i 7 af de år har jeg været konkurrencesvømmer på konkurrenceplan. Aktuelt svømmer jeg 4-5 gange om ugen, og jeg underviser også vores klubs mindre hold. Jeg har valgt at begynde som hjælper her i HASA, fordi jeg efter nogen års erfaring med at undervise i svømning i min egen klub

godt kunne tænke mig at prøve noget, der var lidt anderledes: Jeg tænker, at HASA på den måde kunne være en god mulighed, fordi svømmeundervisningen her ikke er på den samme måde, som den for eksempel er i den klub, jeg selv kommer fra. Jeg hørte om HASA gennem Sophie, en af de andre svømmere i min klub, der før i tiden har svømmet i HASA og en af mine gode veninder, Cecilie, som svømmer i HASA nu.

I det stykke tid jeg har været i HASA, har jeg fået noget mere erfaring inden for Halliwick svømmetræning. Og jeg håber, vi ses til sæsonstart.

Venlig hilsen Carl Emil.



Announce

Grib chancen og lær mere om Halliwick!



Alle voksne i klubben inviteres til en intern kursusdag i klubben.

Det er om at gøre, at så mange som muligt kender til Halliwick konceptets mål og midler. Så alle, også de, som ikke har påtaget sig en speciel opgave i klubben, men bidrager positivt med deres tilstedeværelse og glæde ved vandet, opfordres hermed til at deltage. Nye medlemmer i klubben vil erfare, at de hurtigere vil opnå nye færdigheder, når de ved lidt mere om, hvad som egentlig foregår!

Hjælpere, instruktører, svømmere - nye som gamle - ledsagere og forældre, alle voksne er velkomne. Et tilsvarende arrangement for 21/2 år siden var en stor succes.

Kursusdagen afholdes på Pindstrup Centret, Center 2, lørdag 5. oktober.

Dagens program:

- 09:30 Ankomst og kaffe
- 10:00 Halliwick, idé, mål og midler
- 12:00 Frokost
- 13:15 Formiddags-program fortsat, praksis i bassin
- 15:00 Eftermiddagskaffe
- 15:30 Program fortsat med praksis i bassin
- 17:30 Slut på dagens program
- 18:00 Middag
Overnatning til søndag

Styregruppen håber, at alle vil deltage i middagen, men vi har fuld forståelse for, at nogen gerne vil hurtigt hjem og springer middagen over.

I programmet er planlagt en hyggelig aften og overnatning til næste dag, hvor der serveres morgenmad inden afrejse. Når vi ved, hvem der overnatter, vil vi overveje om programmet evt. skal forlænges frem til frokost søndag. Detaljeret program, tilpasset deltagernes forudsætninger, udsendes efter tilmelding.

Tilmelding senest torsdag 5. september til Marianne Bisgaard, 27 63 61 90, marianne.bisgaard@servicepoint.dk

På et tidligere seminar eksperimenteredes der seriøst med effekten af vandets opdrift.



Announce

Prøver og distancer, juni 2013



Rød prøve	Isabelle Salling Jespersen
Grøn prøve	Jacob B. Ebbesen
	Tobias Skov Lund
	Niels Ross Sørensen

Distancer

Louise Christensen	3000 m	Noah Lyngbæk	250 m
Cecillie V. Andersen	2000 m	Magnus Rebdrup	250 m
Alexander M. Nielsen	1600 m	Phillip Jürgensen	125 m
Sarah Halling Petersen	1250 m	Frederik Jürgensen	100 m
Bjarne Christiansen	750 m	Jacob B. Ebbesen	100 m
Gustav J. Barnkop	450 m	Michel Rauf Wolfsberg	50 m
Caroline L. Jermiin	275 m		



Se flere billeder s 22

VÆRD AT VIDE

Værd at vide: Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. En opgør-

else fra CPOP – Opfølgningsprogram for cerebral parese – viser, at kun halvdelen af alle børn med cerebral parese deltager i idræt i fritiden.



HASA Kalender august. 2013 til november 2013

Onsdag 14. august Første svømmeaften, sæson 2013-14

Fre.-Søn. 27.-29. sept. Halliwick Grundkursus, del 1, Kbhavn

Lørdag 5. okt. Klubseminar, Pindstrup Centret

Onsdag 16. okt. Efterårsferie, ingen svømning

Lørdag 2. nov. Svømmestævne, Esbjerg

Lør.-Søn. 16.-17. nov. Halliwick Grundkursus, del 2, Kbhavn

HASA KONTINGENTSATSER 2013/14

(A)	Børnefamiliekontingent - et barn	kr. 650/år - kr. 350/1/2år
(B)	Børnefamiliekontingent - to/flere børn	kr. 800/år - kr. 425/1/2år
(C)	Voksen - enkeltkontingent	kr. 600/år - kr. 325/1/2år
(D)	Voksen - familiekontingent	kr. 750/år - kr. 400/1/2år
(E)	Hjælperkontingent	kr. 100/år - kr. 50/1/2år
(P)	Passiv	kr. 75/år - kr. 40/1/2år

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

Husk at skrive dit navn som meddelelse vedr. betalingen så regnskabsføreren kan se, at du har betalt!!

DEADLINE NÆSTE BLAD

21. oktober 2013 - SKAL OVERHOLDES - til

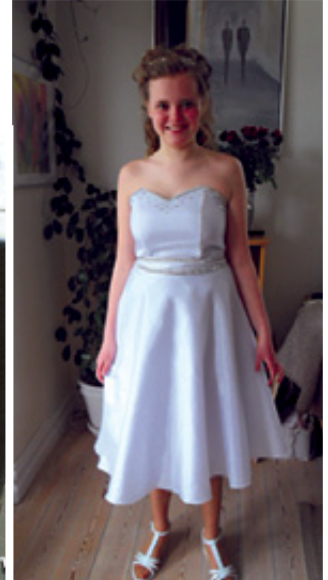
HASA: Aase Nørrung, Ydunsvej 28, 8230 Åbyhøj
Telefon 86 15 00 73, E-mail: aasenoerrung@gmail.com

NÆSTE NUMMER AF PLASK
UDKOMMER I SLUTNINGEN AF November 2013



Konfirmander

PLASK ønsker de fire svømmekonfirmander Til Lykke og håber, at de bliver ved med at svømme til den store guldmedalje, før de kaster sig over lækkerierne i Musehullet.



*Giv redaktionen et tip om begivenheder, der fortjener at blive markeret.
Skriv til: aasenoerrung@gmail.com*



Announce

Ny i klubben



Isabella Salling Jespersen er 6 år og nyt medlem i HASA. Med hjælp fra sin mor Dorthe skriver hun om, hvordan hun i HASA er blevet til en glad vandhund:

Jeg har tidligere gået i en anden svømmeklub, hvor jeg med badevinger og bælte plaskede forvirret rundt i vandet. Der var ingen form for trofaste instruktører til at guide med hensyn til de forskellige svømmeteknikker. Jeg var tit ked af, at komme til svømning og ville ikke af sted. Det var ren og skær leg på egen hånd i vandet. Jeg følte mig ikke tryk og var bange for, at få hovedet under vandet.

Nu er jeg startet her i klubben, og jeg elsker det. Jeg er rigtig vandglad og tæller dage ned til næste gang, jeg skal til svømning. Jeg får øvet diverse svømmeteknikker med hjælp fra søde, hjælpsomme, dygtige og ikke mindst trofaste instruktører. Jeg har nu været i klubben 8 gange og har lært en masse på en sjov og lærerig måde. Jeg er vildt begejstret over der bruges legetøj som hjælperedskaber. At have skiftet klub har været en kæmpemæssig personlig succes, hvilket har



betydet, at jeg allerede er begyndt at dykke og ikke længere er bange for at få hovedet under vand. Jeg har også allerede klaret og fået diplom på, at jeg har gennemført rød svømmeprøve.

Tak til klubben, svømme-vennerne og mine dygtige instruktører for, at I har taget så godt imod mig.

Isabella, 6 år

Annonce

Værd at vide: "Svømning giver selvtillid, fordi man får større fysisk styrke og bliver gladere", siger 14-årige Louise Winsley, der har svømmet i mange år i Kolding Svømmeklub. Hun er konkurrencesvømmer, har deltaget i Danish Open og er udnævnt til idrætsambassadør for DHIF.

Announce



Sommersmil fra Børnepølen

Sikke en sæson. Fra kl. 19.00 til kl. 20.00 hver onsdag i Lyseng svømmehal har bassinerne været ved at flyde over af glade børn med deres voksne. Efterfølgende er der blevet smilet og hygget i Musehullet. Og smovset i Simones flotte Sankt Hanskage.

Hvor er det dejligt, at vi har HASA. Foreningen giver et tiltrængt frirum for børn og voksne og booster vores sundhedstilstand – både i krop og sjæl.

En stor tak til alle, og hav en rigtig god sommer.

PLASK har en lille kommentar: Heldigvis er der en masse billeder af de dygtige børnesvømmere, hvor de virkelig bestiller noget, for skal vi tro billederne fra Musehullet, så bruger de mest tiden på at fylde sig med gode sager. Når bladet udkommer, er ferien forbi, og der skal igen bestilles noget i bassinet. For efterårssæsonen venter med prøver, distancesvømning og stævner.



Announce

Maveplask

Pølen med de van(d)vittige historier



Endnu et afsnit i en smagfuld serie **Det måtte jo komme: Aarhusmesterskaberne i hindbærsmitte.**

Men mærk jer fans: For at byens bagere ikke skulle lide et forsmædeligt nederlag, var det kun professionelle snittemagere, der kunne deltage i konkurrencen.

Dysten om at udrulle, belægge og skære byens bedste smitte blev afgjort den 18. juni på restaurant TGV på Banegårdsplads, og de fem finalister var Mocca City, Fru Nielsens Bageri, Siegfreds Kaffeebar, Schweizerbageriet og Det Lune Brød.

Ifølge Stiftstidende, der havde sendt sin gastronomiske medarbejder, som i øvrigt havde svært ved at holde smitterne for sig selv, blev der gået til sagen med stor ihærdighed. Dommerne så deres snit til at gå bagværket grundigt efter: Hver deltagende smitte blev vendt og drejet, skilt ad, snuset til og selvfølgelig også smagt på.

Og vinderen blev: Det Lune Brød i Vericentret!

Så langt så godt. Men vi andre ved bedre – og havde Bente og Harris fået chancen, var udfaldet helt sikkert blevet et ganske andet. Det er der ikke to meninger om blandt Rottehullets søde tandsæt, hvorfra det gjalder:

Hold smitterne for jer selv Århus!

INGEN gentager ingen smitter slår HASA-smitten!

Skulle nogen føle trang til at forske i hindbærsmittens historie, så har den sin egen hjemmeside: hindbærsmitten.dk samt en fan-side på facebook. Vi, der ved, hvad der er bedst, vil indtil videre forsøge at holde mundvandet indenbords, håbende på, at Bente og Harris igen kommer i smittehjørnet.

Til dem, der selv har mod på smittebagning: Opskriften på Bentes og Harris' super HASA-smitter blev bragt i PLASK nr. 4. 2011. Den ligger også på vores hjemmeside www.hasa.dk/aktuelt.htm



Efterlysning:

PLASK efterlyser den person, der tog et billede af Bjarne i Rottehullet onsdag aften efter, at han havde vundet den store vandrepokal til stævnet i Esbjerg.



Tema: Tilgængelighed



PLASK fortsætter den uendelige historie om manglende tilgængelighed. Denne gang er emnet badebroer, der blev væk. Vi bringer uddrag af Haralds brev til Skov- og Naturstyrelsen, hvor han klager over, at badebroerne ved Fuglsø Centret og Bogens ikke er sat op i denne sæson. Men inden da skrev han til Kronjyllands distrikt og spurgte til de manglende broer og fik som svar, at de var sløffet af sparehensyn. Og at tilgængelighed til strandene i øvrigt ikke var specielt nævnt i Handicapkonventionen!

Uddrag af det efterfølgende brev til Skov- og Naturstyrelsen:

"Jeg 72 år og dårligt gående pga. lam-melser efter polio som 4 årig. I 25 år har jeg haft et sommerhus i Fuglsø på Mols, og har nydt at kunne komme i vandet fra badebroerne på de offentlige bade-strande henholdsvis øst for Fuglsø Centret og ud for Bogens. Den sidste strand har i mange år været specielt tilgængelig for kørestols-brugere i form af et handicap-toilet og riste til at køre på frem til badebroen.

Værd at vide: Dansk Handicap forbund ruster også op til det kommende kommunalvalg. Se http://issuu.com/danskhandicapforbund/docs/handicapnyt3-2013_web.

Toiletet er der stadig, men det er adgan-gen til vandet og badebroen ikke. Med den manglende opsætning af badebroer kan jeg – og med mig formodentlig mange ældre og handicappede – ikke længere komme i vandet, da jeg ikke kan gå på de sten som ligger fra strandkanten, og 3-4 m ud i vandet til sandbund. Jeg er hermed frataget en væsentlig mulighed for udfoldelse og motion".

Brevet slutter: "Jeg vil derfor anmode Skov- og Naturstyrelsen om at undgå at besparelser, der medfører urimelige begrænsninger i tilgængeligheden til lan-dets dejlige natur. Tilgængelighed er i denne sammenhæng også adgang til at bade fra offentlige strande, hvorfor jeg vil bede Styrelsen om, at badebroerne bliver genetableret".

Uddrag af svar fra Skov- og Naturstyrelsen:

"Naturstyrelsen deltager, som du nævner, i arbejdet med at implementere FN's Handicapkonvention. Dette arbejde løfter vi inden for vores økonomiske og praktiske

Værd at vide: Den tidligere lunge-syge Jenny Kammergaard fra Horsens svømmede i sommeren 1937 fra Sjælland til Jylland. En tur, der i fugleflugt er på ca. 42 kilometer, men på grund af bølger og strøm blev på omkring 93 kilometer og tog hende godt 29 timer. Historie kan læses i bogen "Bølgebryder" af Tommy Heisz udgivet af forlaget Zetland.





rammer“. ”På trods af denne indsats er det desværre ikke muligt at indrette alle naturarealer og faciliteter, så de kan anvendes af kørestolsbrugere... Naturstyrelsen er som mange andre statslige institutioner i en situation, hvor vores økonomiske rammer skæres ned, og vi derfor løbende er nødt til at prioritere de penge, vi har til rådighed”.

Og så foreslår styrelsen iøvrigt, at man går sammen i privat regi og etablerer eksempelvis en badebro. Såkaldte partnærskaber, som støttes af andre kasser. Redigeret af AaN.

Læs brevvekslingen i sin helhed på HASAs hjemmeside www.hasa.dk/aktuelt.htm

Heller ikke den forgyldte badebro, Heartbreaker, på Sculpture by the sea opfyldte Handicap-konventionen om tilgængelighed



Flere HASA-smil



Louise er stadig ét stort smil efter 3000 meter distancesvømning



Vores fantastiske træner, Trine, som vi desværre må sige farvel til – men også god tur til Australien”, lyder det fra fans’ne” i HASA



Nogle af de store distancesvømmere + en enkelt grøn prøve

Sommertillæg til Maveplask



En langt hen ad vejen ganske sandfærdig historie.

Nogle amerikanere i New York har fundet ud af, at Disney har den service, at familier med et medlem i kørestol automatisk kommer forrest i køen til de forskellige aktiviteter i Disneyworld i Florida. Og da ingen synes, det er lykken at stå i kø i timevis for at komme op i rumraketten eller de andre attraktioner, hvad gør man så? Jo, man bruger sin fantasi og hyrer en handicappet kørestolsbruger, som for cool cash følges med familien rundt i forlystelsesparken. Et arrangement til glæde for begge parter. Familien undgår ørkesløs spildtid i kilometerlange køer, og køre-

stolsbrugereren får en oplevelse, vedkommende måske ikke ville have råd til. Sådan skal den ged barberes. Men så var der én, der sladrede – måske en misundelig, der ikke selv havde råd til at hyre en handicappet døråbner? Der er jo altid nogen, der skal ødelægge det for os andre.

Derfor er dagene for det smarte forretningskoncept stensikkert talte, da Disney er ikke sådan at løbe om hjørner med. Så vil du gratis med i Disneyworld og oven i købet have penge med hjem, skal du nok se at få pumpet dækkene og komme ud af røret.



Altså det med gratis adgang til Disneyland er ikke noget nyt. Det prøvede den gamle redaktør allerede for 20 år siden i Paris. Her ses hun med "sin familie", et par spøjse fyre.



De 5 baderegler



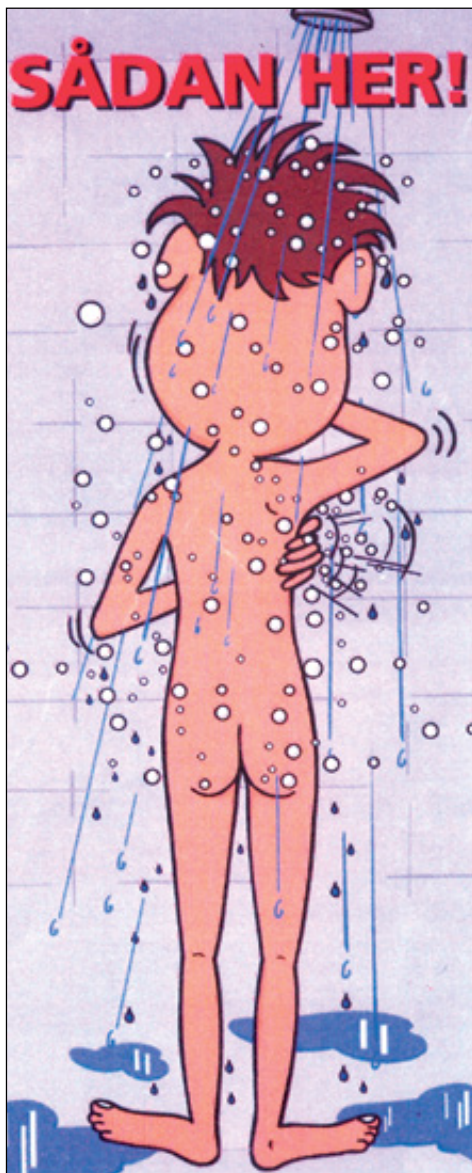
Kære nye som gamle HASA-svømmere
Så er vi klar til at hoppe i vandet igen – og det skal vi forhåbentligt hver onsdag sæsonen igennem. For der er ikke noget så træls som at stå i Lyseng med sit svømmetøj og få at vide, at svømmehallen altså er lukket på grund af forurening. Så skal vi ikke love hinanden, at forureningen i hvert fald ikke skal være en følge af vores mangelfulde hygiejne? At det ikke er fra os, at de små bæ-bakterier kommer ud i svømmebassinet i selskab med håraffald, sokøl, nullermænd og andre ulækre sager. Og at vi derfor vil overholde **De Fem Baderegler** til punkt og prikke.

Det kan vi gøre ved at give håret, armhulene, hænderne, fødderne og skridtet en ordentlig sæbe under bruseren. **Inden vi tager badetøj på!**

Skulle uheldet alligevel være ude, giver klubben besked via sms-kæden.

Så husk at melde jer til.

PLASK ønsker alle en rigtig god sæson.



Announce

Annonce



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:

Marianne Bisgaard
Snebærvej 32, 8270 Højbjerg
Mobil: 27 63 61 90
marianne.bisgaard@servicepoint.dk

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. 20 71 32 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
Morten Rasmussen,
mail@mortenrasmussen.net

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

Svømmeinstruktør

Trine Aakær Lund
Mobil 22 28 88 14
trineaakaerlund@hotmail.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



Announce

B

Føniksvej 2. 8270 Højbjerg

Announce