



HALLIWICK ÅRHHUS

PLASK

HASA
FYLDER
50 ÅR

40. ÅRGANG. NR. 4. NOVEMBER 2022





HASA ER FREMTIDSSIKRET



Som bekendt har HASA netop fejret sit 50-års jubilæum. Så jeg syntes det er en god anledning til at se fremad.

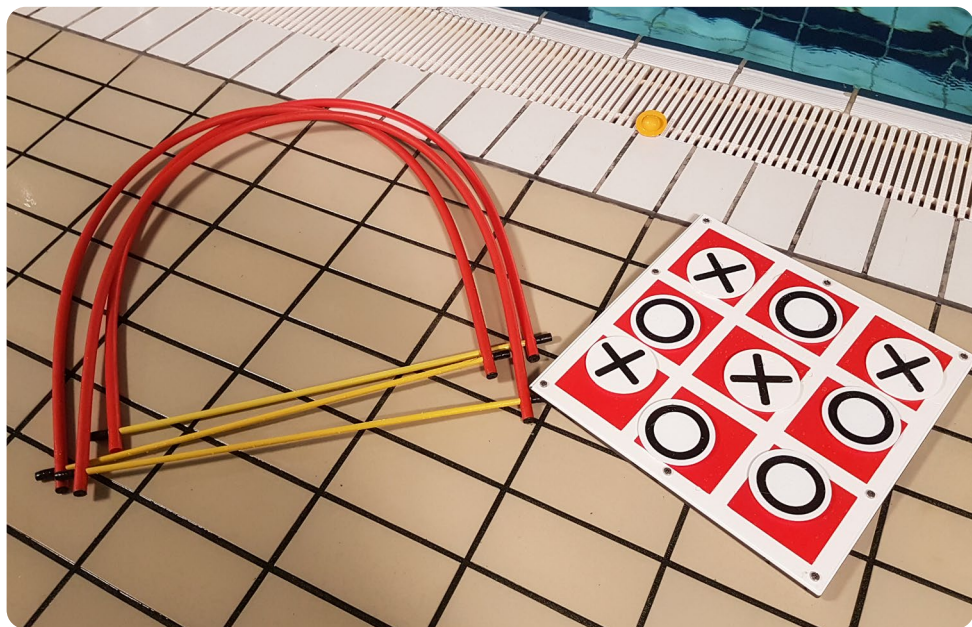
Hvordan sikrer vi, at HASA fortsat er en attraktiv klub, hvor det er rart at komme? Først og fremmest skal rammerne være i orden, og her er grundstenen Halliwick konceptet. Med det har vi et unikt undervisningsprogram, der kan anvendes af alle.

Derudover skal vi have et sted at svømme, nok bassintid på det rigtige tidspunkt af dagen, uddannede instruktører, som underviser efter Halliwicks 10-punkts program og gerne også en svømmetræner, som kan undervise i de forskellige svømmearter.

Men er det nok i år 2022? Vi lever efterhånden i en kultur, hvor det ikke er nok "bare" at gå til sport eller dyrke sin fritidsinteresse. Det skal også helst være en oplevelse og give mere end bare at komme i god form eller udvide sin viden.

Jeg tror, at de klubber, som har et velfungerende klubliv, vil være dem, der klarer sig bedst fremover. Her er HASA allerede godt med i form af bl.a. Rottehullet, Musehullet, Åndehullet, sommer- og juleafslutninger. Medlemmerne vil gerne klubben og hinanden.

På seneste generalforsamling blev det foreslået, at der laves et socialt supplement, så man stadig kan komme i klubben og deltage i »



Til HASAs 50-års jubilæum fik vi et par gavekort fra HASI og HASAM til indkøb af udstyr. Vi har købt et kryds og bolle spil, hvor pladen skal ligge på bassinbunden, og der skal dykkes ned for at placere brikkerne. Derudover buer til at svømme/dykke igennem.



HASA ER FREMTIDSSIKRET (fortsat...)

”klublivet”, selvom man måske ikke kan eller ønsker at svømme. Andre sociale tiltag kan være at tage på en fælles udflugt til en anden svømmehal (f.eks. Vandhalla i Hou), eller mødes til en hyggelig tur i skoven.

Det er dejligt at komme til svømning og være vidne til, hvordan alle møder med godt humør, hilser og snakker (nogle mere end

andre) OG svømmer, inden aftenen sluttet af med hygge i Musehullet og Rottehullet. HASA er bestemt levedygtig, og jeg er overbevist om, at klubben vil bestå mange år frem.

Peter Halling Petersen, medlem af Styregruppen



Den anden gave består af tre små stænger, som smides ned på bunden til at dykke ned efter. De orange bånd står lodret op i vandet, så der kan svømmes rundt om dem i eksempelvis slalom.

HASA RYDDEDE MEDALJEBORDET I ESBJERG!



Årets konkurrencesvømmer 21/22 i HASA blev
Thomas Christensen

Hej alle sammen

- så er der lidt resultater fra Esbjerg.
10 friske svømmere og en flok søde hjælpere hoppede i højt humør på bussen i Viby lørdag d. 5. november og kørte til Esbjerg. Inden stævnet gik i gang kårede vi årets konkurrencesvømmer i Hasa, sæson 21/22. Det blev Thomas Christensen Stort Til Lykke.

Fra HASA deltog: Frederik, Zakarias, Poul Henning, Katrine, Sofie, Simone, Sarah, Bjarne, Magnus og Thomas C. Alle klar til at give den fuld gas.

Hilsen fra Lene, den stolte holdleder

I semifinalerne kom:

25 m: Frederik, Katrine og Thomas
25 m ekstra: Poul Henning, Sofie, Magnus og Zakarias.

50 m: Simone, Zakarias, Poul Henning, Sofie, Bjarne, Frederik og Sarah

50 m ekstra: Ingen semifinaler

100 m: Sofie, Frederik, Magnus, Simone og Poul Henning





I finalerne kom:

25 m: Katrine og Frederik

25 m ekstra: Poul Henning, Zakarias, Sofie og Magnus

50 m: Poul Henning og Bjarne

50 m ekstra: Magnus

100 m: Simone, Sofie og Frederik

Medaljevøsten:

25 m: Sølv til Katrine

25 m ekstra: Guld til Poul Henning, sølv til Magnus og bronze til Zakarias

50 m: Guld til Bjarne

50 m ekstra: Sølv til Magnus

100 m: Guld til Simone, sølv til Frederik og bronze til Sofie

Stafetterne:

25 m: Bronze til Katrine, Bjarne, Poul Henning og Magnus

50 m: Bronze til Frederik, Zakarias, Sofie og Sarah



Se endnu flere gode billeder fra Esbjerg på HASAs hjemmeside: www.hasa.dk



En del af HASAs hold i Esbjerg d. 5. november

AASE SIGER "FARVEL OG TAK"!

Der kommer et tidspunkt i enhver redaktørs liv, hvor festen slutter. Det gælder også for den gamle redaktøse:

Dette PLASK og nr. 1 først i 2023 er de sidste med mig som ansvarlig. Jeg smider ikke tøjlerne på grund af sygdom eller vrede eller surhed over, at der er blevet slukket for saunaen. Men nu, hvor jeg er fyldt 80 og har siddet i redaktørsædet i 20 år, synes jeg, tiden er inde til, at nye og yngre kræfter tager over med nye sprudlende idéer og skøre indfald. Som jeg så kan sidde og ærgre mig over, at jeg ikke selv kom i tanke om!

Derfor alle I dejlige svømme-kammerater – kom frit frem! – Styregruppen sidder spændt og venter på jeres henvendelse, som enkeltpersoner eller som gruppe. Lad jeres idéer få luft under vingerne! I PLASK og HASA er der vide rammer for at udleve fantasi og galskab fire gange om året. Belønningen er de mange smil, når bladet deles ud.

Så skulle du/I sidde med en redaktørdrøm i maven, men være lidt nervøs for at blive efterladt helt på alene på bas-sinkanten, så frygt ikke: Jeg melder mig ikke ud af HASA, men vil stadig hoppe i det kolde og våde vand om onsdagen (med mindre temperaturen altså sænkes dramatisk) og samtidig yde al den førstehjælp, jeg kan til min efterfølger på. Det samme vil Styregruppens medlemmer.

Så op på skamlen og spring ud som ny redaktør for et blad med mange og positive læsere.

Kærlige svømmehilsner og tak – uden jeres indsats var PLASK ikke blevet til et godt medlemsblad.

Aase



PLASKs redaktør fejrede sin runde fødselsdag med kagekone i Rottehullet



HASA

ønsker alle en glædelig jul



HASA KALENDER 2022-23

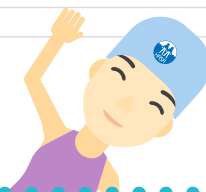


Onsdag	23. november	Julefrokost i Musehullet kl. 17.15
Onsdag	14. december	Sidste svømmeaften i 2022-10-25 med julehygge i Rottehullet fra kl. 20.30 til 22.

2023

Onsdag	4. januar	Første svømmeaften i 2023
Weekend	20. – 22. januar	Træningslejr i Hou
Onsdag	15. februar	Vinterferie – ingen svømning
Lørdag	25. februar	HASI-svømmestævne
Mandag	6. marts	Generalforsamling kl. 19 i Rottehullet
Onsdag	5. april	Påskeferie – ingen svømning
Lørdag	22. april	HASA-svømmestævne

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



HASA KONTINGENTSATSER 2022/23

- | | | |
|-----------|--|---------------------|
| A. | Enkelt medlemskab og optagelse på hold | 900,00 kr. |
| B. | Familie medlemskab og optagelse på hold | 1.250,00 kr. |
| C. | Passive, hjælpere, instruktører, livredder) | 150,00 kr. |

Familiemedlemskabet er tiltænkt dem, der bor på samme adresse og/eller er i nær familie-relation. Medlemskabet dækker således, at 2 eller flere fra samme familie kan gå til svømning.

Kontingentet er betaling for det at være medlem i en idrætsforening, og ikke for en specifik ydelse. Medlemmer kan ikke stille krav om at få en del af kontingentet tilbage, hvis træning og aktiviteter må aflyses, eller hvis man vil stoppe.”

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 - 25. JANUAR 2023

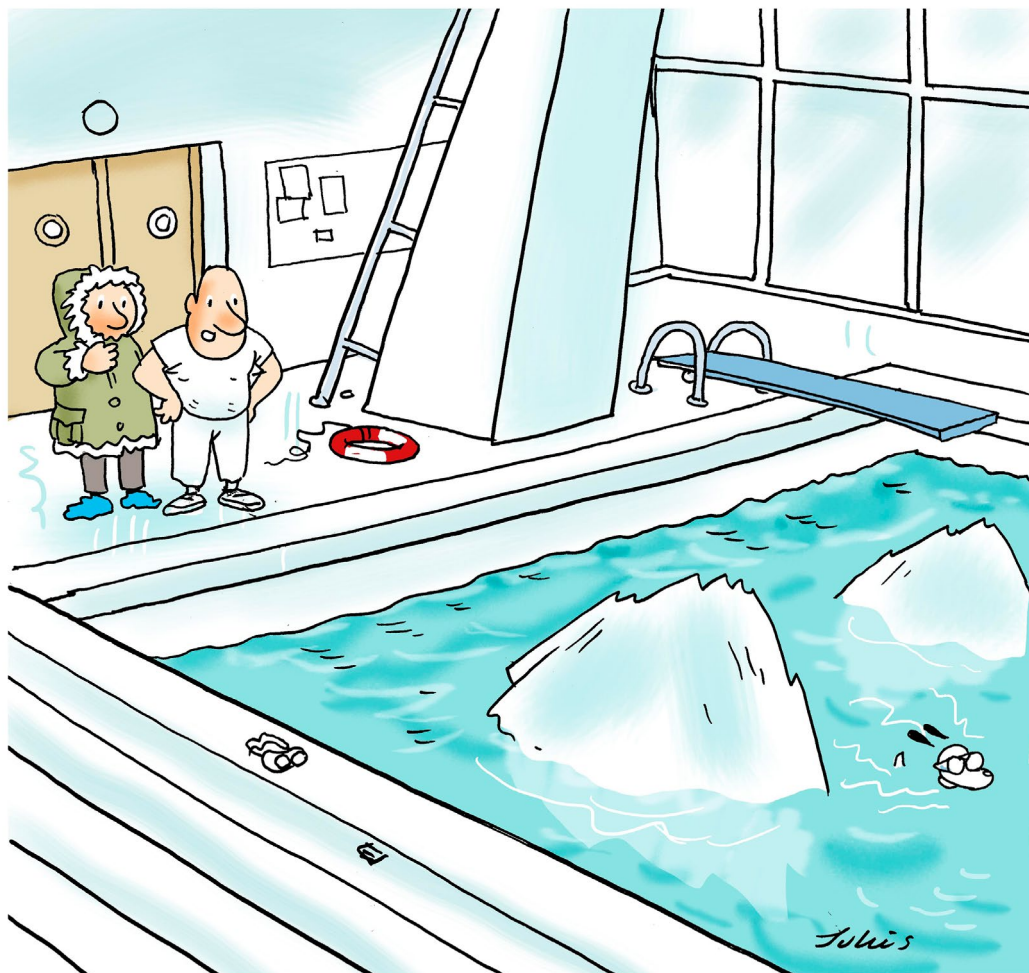
- SKAL OVERHOLDES ! -

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

LYSENG SPARER PÅ STRØMMEN - I SAUNAEN

Uddrag af en mailkorrespondance med lederen af
Lyseng Svømmebad, Dinah Nielsen:



Stor tak til Julius fra HASA for lån af tegningen

For at spare energi har svømmehallerne sænket vandtemperaturen.

- ja okay, måske en anelse for meget.



Kære Dinah

"Jeg er i gang med at lave medlemsbladet PLASK til Svømmeklubben HASA i Lyseng. Det, jeg vil høre dig om, er de besparelser på energien, der er besluttet for Lyseng Svømmebad. Jeg ved jo, at der allerede er lukket og slukket i saunaen. Men kan vi nøjes med det?"

Mange Hilsner

Aase Nørrung, Svømmeklubben HASA

Hej Aase

"Indtil videre er der kun planlagt besparelser på saunaen, mere kan jeg ikke sige, men du er velkommen til at ringe mig op".

De bedste hilsner

Dinah Dahlgaard Nielsen

Da flere medlemmer mente, at vandet i bassinet også var blevet koldere, sendte jeg endnu en mail til Dinah og modtog nogle dage senere dette svar:

Hej Aase

"Nu har jeg undersøgt det ved min tekniker og får nedenstående svar: Svømmebassin og springbassin er ca 27,5 grader, trænings og babybassin er ca 33 grader som altid. Vi oplever hvert år, når det bliver koldt derude, at brugerne føler vandet koldere, men vandet er, som det plejer".

De bedste hilsner

Dinah Dahlgaard Nielsen
Områdeleder



ÅNDEHULLET

Åndehullets fællesspisning i denne sæson var noget af et tilløbsstykke. 25 medlemmer og ledsagere mødte op i Lyseng, hvor der var reserveret bord i Badmintonhallens restaurant med udsigt til svedige spillere.

Til alle jer, der ikke var med denne gang: I får en ny chance i foråret! Og indtil da må I trøste jer med flere billeder fra Fællesspisningen på HASAs hjemmeside: www.hasa.dk





NYE FOLK I BASSINET



Jeg hedder Sofie er 19 år. Jeg er åben, smilende og hjælper med glæde andre mennesker i deres hverdag. Jeg havde et ønske om at starte i HASA, i forbindelse med et svømmeprojekt, som omhandler svømmere med kroniske sygdomme, og manglede erfaring med svømmere indenfor den målgruppe.

Det var her HASA kom ind i billedet. Instruktørrollen i HASA har givet mig meget mere viden, end hvad jeg kunne forestille mig. Lige fra sygdoms-viden, til leg og glæde ved bevægelse i vand. Jeg ønsker forsat at gøre en forskel for svømmerne i HASA og udbrede glæden ved bevægelse i vand.



Jeg hedder Senna, er 19 år og splinterny instruktør hos HASA. Selvom min erfaring ikke rækker vidt (endnu), har jeg på bare de få gange, jeg indtil videre har været hos HASA, lært mere end jeg nogensinde kunne forestille mig! Jeg lærte HASA at kende gennem en kollega på mit arbejde, som fik mig gjort bekendt med de fantastiske mennesker og individer, som svømmer ude i Lyseng Svømmehal!



Logan arbejder i MENY, samme butik som Lene, og her er, hvad PLASK har kunnet lokke ud af ham: Jeg er begyndt i HASA, fordi Lene sagde, at det skulle jeg, nu hvor jeg har sabbatår - og så tænkte jeg, at det lød hyggeligt. Det er det også. Udover at lære at undervise, har jeg også lært at flyde! Hilsen Logan"

En mand af få ord, må man sige. Men svømmerne i bassinet og HASA sætter stor pris på ham.

HASA PÅ FACEBOOK



Måske har du allerede opdaget, at HASA i løbet af sommeren fik sin egen Facebookside?

Vi har jo længe haft vores lukkede gruppe på det sociale medie Facebook, hvor vi kan dele billeder og informationer i vores egne rækker. Men når vi gerne vil nå ud til andre, der ikke kender vores fantastiske klub og gøre opmærksomme på os selv, så duer den gruppe jo ikke. Derfor har vi lavet en åben side, som vi kan bruge til at reklamere og eksempelvis søge efter nye instruktører.

En side på Facebook skal have en masse følgere, for at den får en rækkevidde og kommer ud til andre. Det har vores side ikke endnu. Men hvis du vil gå ind og like siden og dele de opslag, vi lægger op i den kommende tid, så hjælper du os rigtig meget.

Mange hilsner Stina Christiansen



"LOOK MAMA I'M DANCING" er titlen på en fotoudstilling af Céline Villegas, som jeg så foran Paris' Rådhus i 2021. I kan se en lille film om synkronsvømmerne: "Les rencontres d'Arles" på hendes hjemmeside. Aase

IQ 75

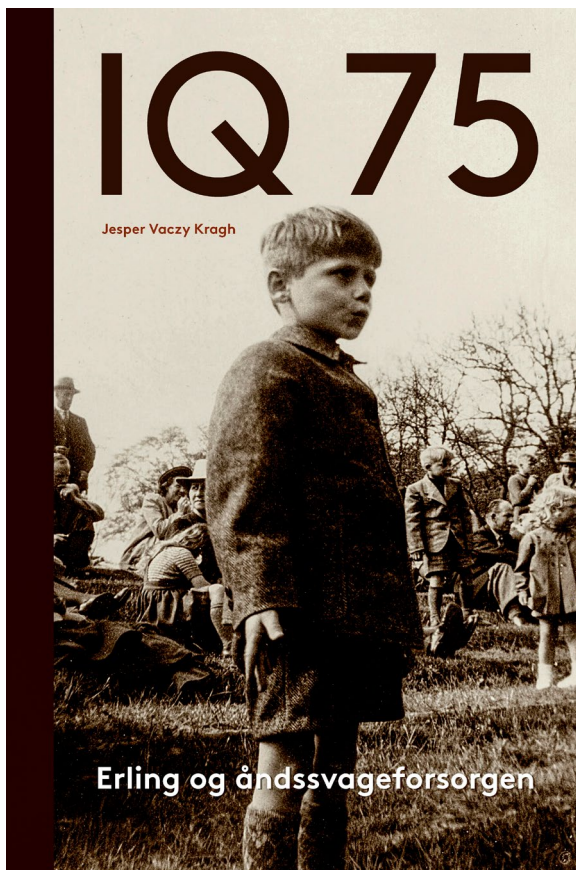
Erling og åndssvageforsorgen



Defekte, undermålere og minus-individer. Åndssvage har haft mange navne i tidens løb. Det gælder også Erling Frederiksen, hvis lange rejse gennem danske institutioner begyndte kort efter fødslen i 1941. I over 40 år var Erling anbragt uden for hjemmet. IQ 75 giver svarene på, hvorfor det skete for ham og mange andre.

Erlings fortælling væver sig ind i en større, men glemt historie. Danmark var foregangsland, når det drejede sig om indgreb over for de åndssvage. Kastration, sterilisation og det hvide snit blev udført i et omfang, som det er vanskeligt at finde sidestykke til i andre lande. Siden vandt nye ideer om menneskerettigheder, ligestilling og integration frem. De anbragte skulle ud fra de store institutioner og have en så normal tilværelse som muligt. Det førte til et af danmarkshistoriens største sociale eksperimenter.

Gennem omfattende arkivundersøgelser og interviews med tidligere anbragte og ansatte fortæller IQ 75 historien om åndssvageforsorgen fra 1800-tallet til i dag.



Bogen er skrevet af Jesper Vaczy Kragh og udgivet på Gads forlag

Værd at vide om svømning:

Se Parasport nr. 3 – oktober 2022. Side 11, 14, 23, 33 og 39

JULEFROKOST I MUSEHULLET

Julen er jo lig med traditioner.
Og traditionen tro holder vi julefrokost i Musehullet
onsdag den 23.11.2022.

Sæt derfor et ekstra stort X i kalenderen.
Der vil være en liste i Musehullet, hvor du kan skrive dig på.
Det er vigtigt, at du også skriver, hvad du tager med af mad.
Husk også dit tlf, nr. så vi kan sende dig en sms om,
hvor mange du skal lave mad til.

Der er normalt så mange tilmeldte, at det er overkommeligt
for alle. Men, men er det helt umuligt, finder vi også ud af det.
Hvis du ikke har mulighed for at lave lidt mad er prisen 25 kr. pr.
person. Ellers er prisen 0.00 kr.

Husk at medbringe glas, bestik og tallerkener til dig selv.
Du/I sørger for supergodt julehumør og evt. en nissehue.
Festlige indslag er velkomne.

Dørene åbnes kl. 17.15 og frokosten starter kl.17.30.

Husk der er svømning efter frokosten!

Vi glæder os til at se jer.
Julehilsner Jane og Maybrit



TO VANDHUNDE PÅ KRETA



Det røde flag var oppe det meste af tiden, så det med havbad kom kun på tale en enkelt gang, hvor Lene fik en dukkert og skriver, at det var lækkert. Men Katrine, den store vandhund, lod sig dog ikke overtale til at prøve kræfter med det græske øhav.



Katrine og Lene har sendt PLASK en feriehilsen fra Kreta, hvor de har nydt livet med gåture langs vandet og dukkerter i hotelpølen, som desværre ikke var opvarmet, så vandtemperaturen var den samme som i Lyseng



MAVEPLASK

Pølen med de van(d)vittige historier



HANS' BRUNSVIGER:

OPSKRIFT

50 g. gær
100 g. smør (alm. saltet eller 1/2 margarine)
3 spsk. rapsolie
1 strøget tsk. Salt
½ spsk. kardemomme
65 g. sukker
1 stk. æg
Ca. 550 g hvedemel

Smelt smør/margarine, rør gær ud i lunken mælk + rapsolie, tilsæt salt, sukker og smeltet margarine. Kom mel og æg i, og ælt det godt sammen (gerne på køkkenmaskine i 5-10 minutter). Stil dejen til hævnig. Den skal hæve til ca. dobbelt størrelse et lunt sted (ca. 20 minutter). Bred/rul dejen ud på en bradepande med bagepapir. Lad den hæve yderligere 15-20 minutter. Tænd ovnen på 200 °C varmluft / 225 °C alm. ovn. Tryk huller med fingrene ud over dejen. Tryk helt i bund uden at der går hul og lav en lille voldgrav ca. 1 cm fra kanten der kan holde på det smeltede sukker.

Fyld / remonce

300 g smør (alm. Saltet)
375 g brun farin
2 spsk. kanel
4 spsk. piskefløde

Smelt smørret i en gryde, tilsæt farin og varm det op, så et par dråber fløde koger op, når de dryppes i den varme blanding. Når temperaturen er nået, tilsættes fløden og det hele røres godt sammen. Det skal ikke koge en masse, da fyldet så mister sine små farinkorn. Kom kanel i og fordel fyldet ud over dejen.

Drys evt. en lille smule ekstra farin over direkte fra posen.

Sæt kagen på den nederste rille i ovnen i 12 minutter og **kun 12 minutter!** Ovnens skal være gennemvarm, når kagen sættes ind. Lad brunsvigeren køle lidt af, inden du serverer den.



Hans' brunsviger var så populær blandt "rotterne", at der kun var en strimmel tilbage til fotografering

MAVEPLASK

Pølen med de van(d)vittige historier



NYE TIDER I ROTTEHULLET

Og husk: Alle er velkomne i Rottehullet efter svømning – også dem med viskestykke over hovedet!



Vi skal spare – i Rottehullet har bestyrerne besluttet, at det skal være slut med éngangs-krusene. Så husk fremover, at få et kaffekrus med i svømmeposen om onsdagen. Du kan også lade dit personlige krus blive i skabet fra gang til gang







HALLIWICK SVØMMEKLUBBEN I ÅRHUS



Styregruppen

Susanne Søndergaard

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

Hans Foldager

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

Peter Halling Petersen

Blommevænget 222, Saksild, 8300 Odder
Tlf. 28832750
hallingpetersen@live.dk

Harald R. Lie

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

Malene Voigt-Møller

Hørhavevej 56, 8270 Højbjerg
Tlf. 24 83 22 87
malenevoigtmoeller@gmail.com

Suppleanter:

Lene Christensen

Lærkevej 7, 8362 Hørning
Tlf. 28 44 66 18
lenefladland@live.dk

Morten Fredsgaard Rasmussen

Højlundsparken 111, Fastrup, 8355 Solbjerg
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

Thomas og Ole Svendsen, "Rottehullet"

Tlf. 23 49 01 50

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
vbklie@gmail.com

Leder af konkurrenceholdet

Lene Christensen

Lærkevej 7, 8362 Hørning
Tlf. 28 44 66 18
lenefladland@live.dk

Livredder

Sonja Mistic

Svømmetræner

Susanne Søndergaard

susannesoendergaard@hotmail.com

Medlemskab og kontingent

www.hasa.dk/kontingent

HASAs hjemmeside

www.hasa.dk

Lyseng Svømmebad

Lysengvej 4. 8270 Højbjerg

Annonceekspedition:

PARASPORT DANMARK • Agerbakken 21 • 8362 Hørning • Tlf. 87 93 37 86
Mail: info@handicapinfo.dk





AFSENDER: Højlundsparken 111, Fastrup, 8355 Solbjerg