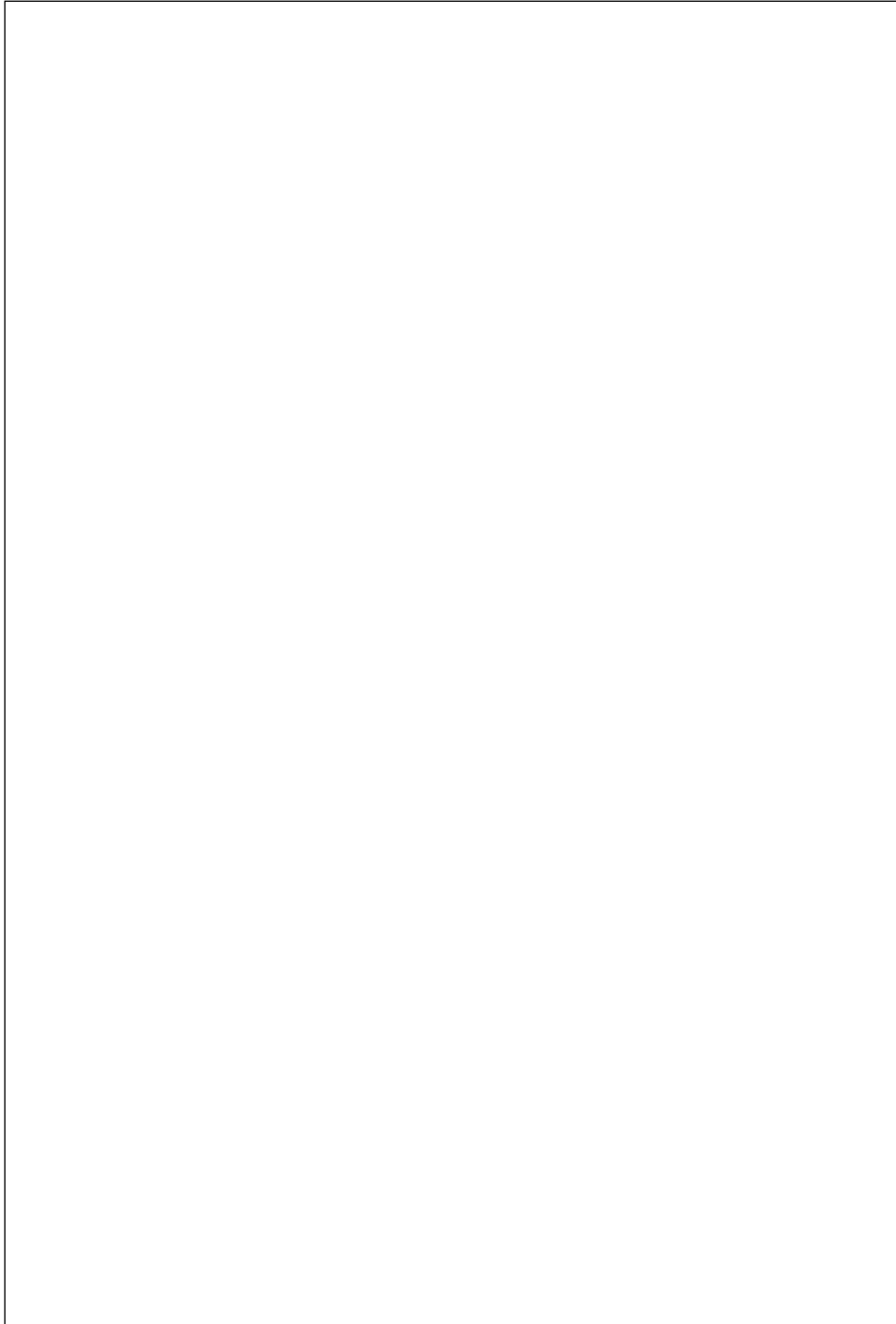


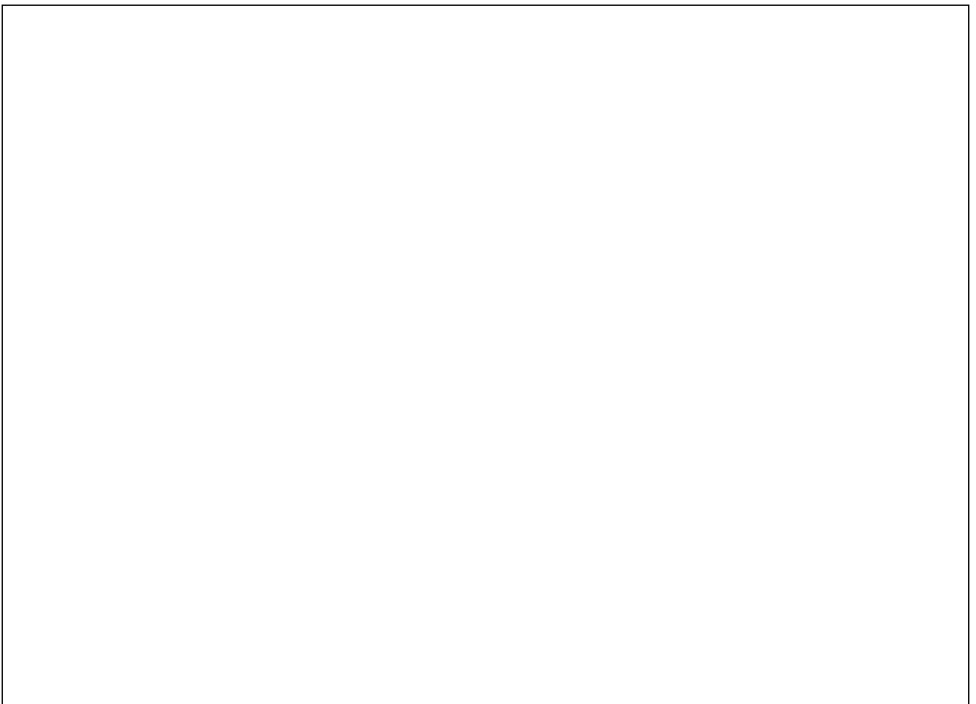


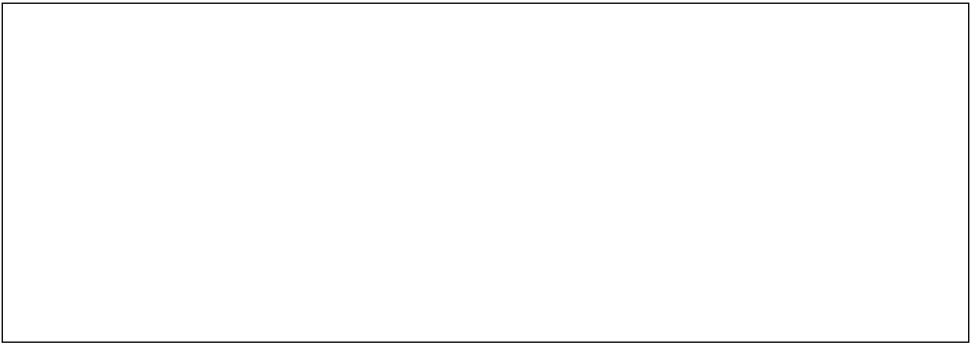
HALLIWICK AARHUS

PLASK

41. ÅRGANG. NR. 1. FEBRUAR 2024







Bagom kulisserne i HASA



HASA's medlemmer og frivillige hænder er med til at gøre klubben til mere end bare svømning. Her får du et kig bag kulissen i det frivillige arbejde.

Af Susanne Søndergaard, Formand i HASA

Vores styregruppe består af syv medlemmer, der sammen arbejder for at sikre, at HASA fortsætter med at vokse og trives. Medlemmerne af styregruppen har forskellige ansvarsområder, fra økonomi og arrangementer til daglig drift og administration. Vi træffer fælles beslutninger for at styrke klubbens drift og visioner. Styregruppen planlægger arrangementer såsom stævner og træningslejre, søger legater og sponsorer, skaffer livreddere og instruktører, forbereder generalforsamling, herunder årsberetning og budget, samt laver talrige administrative opgaver.

Vores instruktører er passionerede omkring at udvikle svømmernes potentiale – uanset svømmernes niveau og handicap. De arbejder tæt sammen med alle aldersgrupper for at forbedre svømmeteknik, øge selvtiliden og skabe en kærlighed til vandet. Instruktørerne fokuserer både på færdigheder indenfor Halliwick-metoden, men også på sjov og samarbejde, når de underviser.

Det er ikke kun de frivillige bestyrelsesmedlemmer og instruktører, der får HASA til at løbe rundt. En lang række andre frivillige spiller også en afgørende rolle i alt fra at stable arrangementer på benene, hjælpe til ved svømmestævner og alt derimellem. Deres hjælpende hænder og smil på læben skaber et positivt miljø og gør HASA til mere end bare en svømmeklub.

Alle dem, der får HASA til at løbe rundt, fra styregruppens medlemmer og instruktører til hjælpende hænder, har det til fælles, at de er

frivillige. De får ingen økonomisk gevinst ud af deres tid og arbejde. I vores fællesskab forventer vi ikke, at alle medlemmer tager lige meget del i frivillighedsarbejdet. Vi anerkender, at forskellige forpligtelser og livssituationer påvirker folks tilgængelige tid. Vi ønsker at skabe et miljø, hvor alle, medlemmer såvel som frivillige, føler sig velkomne og får lige netop det, de ønsker sig, ud af at være en del af HASA.



Stævne i Esbjerg 4. november



12 svømmere tog turen til Esbjerg 4. november. Julie, Chris, Daniel, Morten, Thomas, Zakarias, Simone, Katrine, Frederik, Magnus, Poul Henning og Mohammed.

Inden stævnet gik i gang, startede vi med at kåre, den svømmer der har klaret sig bedst til stævner i sæson 22-23

Det blev Poul Henning stort tillykke!



...Og så gik stævnet ellers i gang, og de svømmede vildt flot alle mand/ kvinder.

Videre i semifinaler kom:

25 m:

Julie, Thomas, Zakarias, Daniel, Magnus og Simone.

25 m ekstra:

Katrine, Poul Henning, Morten, Chris og Frederik.

50 m:

Thomas, Frederik, Katrine og Magnus.

50 m ekstra:

Morten, Poul Henning, Chris og Daniel.

100 m:

Simone, Frederik, Mohammed, Thomas og Katrine.

I Finalen kom:

25 m:

Zakarias, Daniel og Magnus.

25 m. ekstra:

Poul Henning og Chris.

50 m:

Frederik.

50 m. ekstra:

Morten, Poul Henning, Chris, Zakarias og Daniel

100 m:

Katrine og Simone.

100 m. ekstra:

Zakarias og Chris og Poul Henning, Daniel og Magnus.



Og det blev til en sand medalje regn!

Zakarias, sølv i 25 m.

Chris, bronze i 25 m ekstra

Frederik, guld i 50 m.

Zakarias, guld i 50 m. ekstra

Poul Henning, sølv i 50 m. ekstra

Daniel, bronze i 50 m. ekstra

Katrine, guld i 100 m.

Simone, sølv i 100 m.

Chris, guld i 100 m. ekstra

Poul Henning, sølv i 100 m. ekstra

Magnus, bronze i 100 m. ekstra

Stafet 25 m. svømmere, Bronze gik til:

Chris, Daniel, Simone, Morten.

Stafet 50 m. svømmere, Bronze gik til:

Frederik, Zakarias, Mohammed og Magnus.

Endnu en gang en skøn dag, tak til alle der var med til at støtte op om vores seje svømmere!







Bussen standsede og vi steg ud i det kolde novembervejr. Foran Esbjerg Svømmehal stod vi så og var spændte på endnu et svømmestævne.

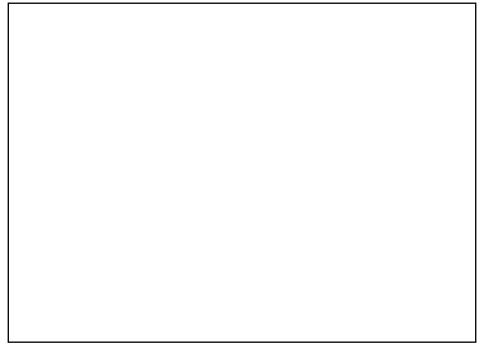
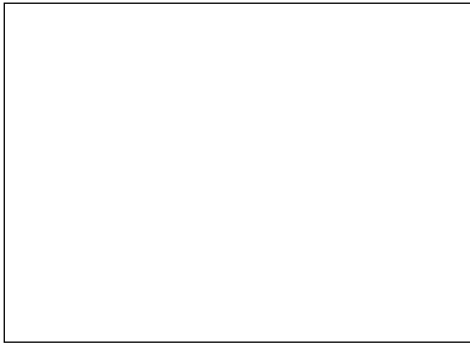
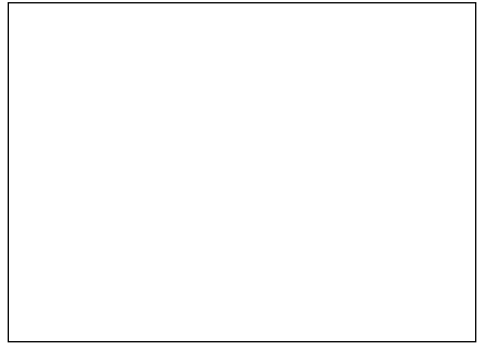
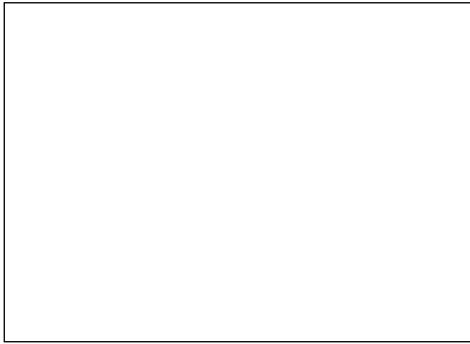
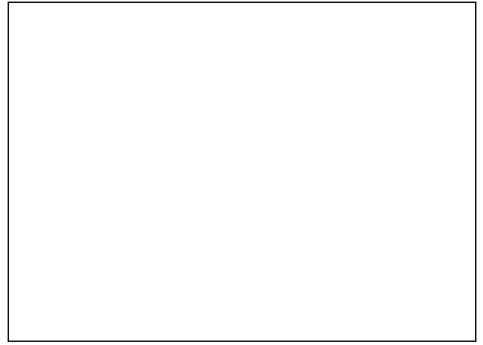
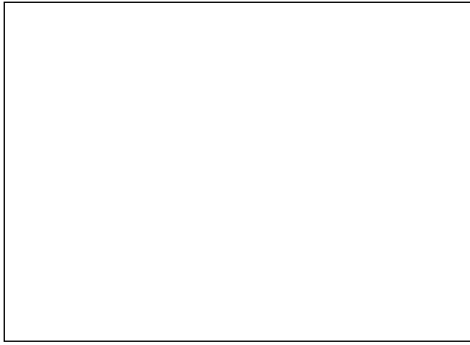
Denne lørdag bød på en dag med højt humør og teamspirit. Vi havde ét mål; at komme hjem med guldet.

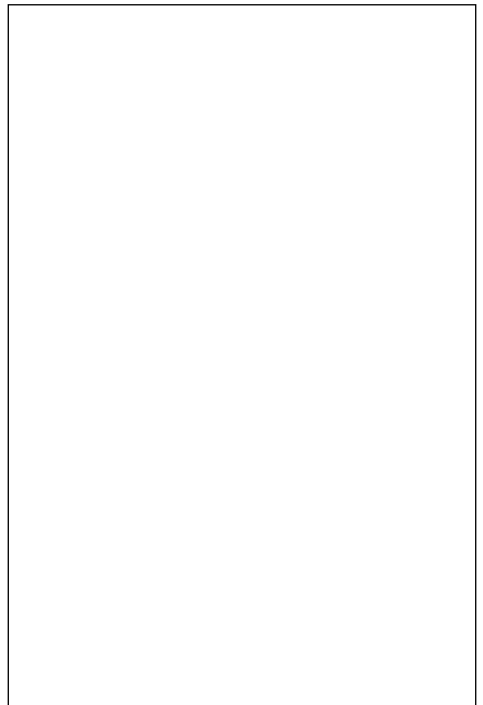
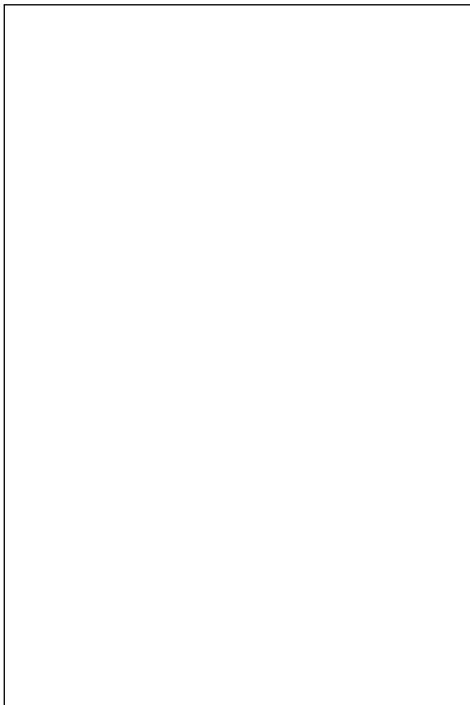
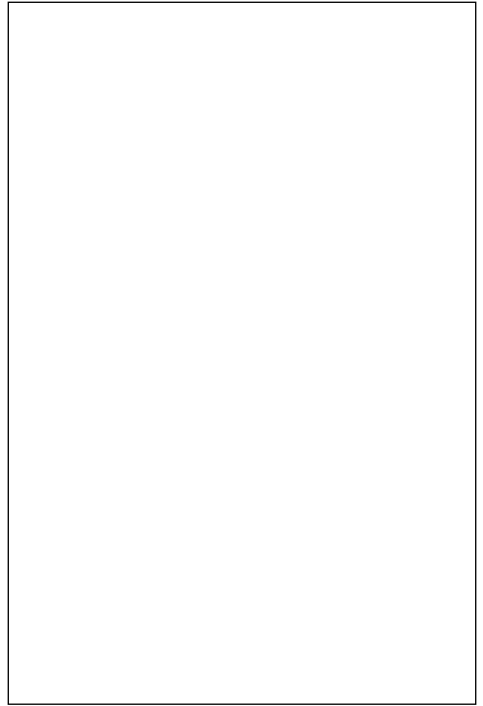
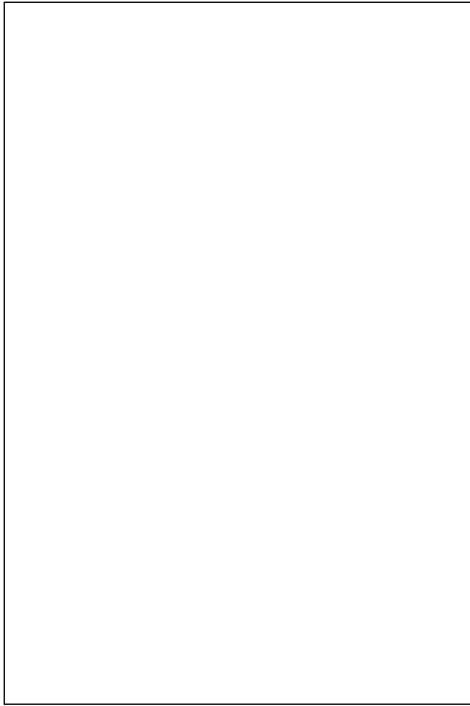
Der var god stemning i hallen og der blev svømmet mange baner.

Efter et veloverstået stævne spiste vi en lækker buffet på stamstedet på havnen.

Venlig hilsen
Simone og Signe









Julehygge i Rotteslottet

Vi var en flok voksen-svømmere, der holdt julekomsammen i Rotteslottet den 13.december. Hans havde pyntet op til fest og serverede gløgg og æbleskiver og andet julegodt for os. Vi fik herligt besøg af en vikar - julenisse, da vi måtte undvære Åse i år.

Der var en lille jule-konkurrence, om hvem der hurtigst kunne få snoren ned i en flaske - der var så den lille hage ved konkurrencen, at snoren hang på ryggen af deltagerne. Zakarias, Frederik og Kasper stillede op, og konkurrencen blev vundet af Frederik, som var hurtigst.

Den årlige konkurrence om at gætte antallet af pebernødder i en kagedåse blev vundet af Lene, som ikke havde gættet det rigtige antal, men var tættest på.

Det var en festlig og fornøjelig afslutning på svømme-sæsonen!





Julehygge for musene



ferne her i i afbenyttelse

r kommer.
d ved vasken.
p!







Nye ansigter i vandet?

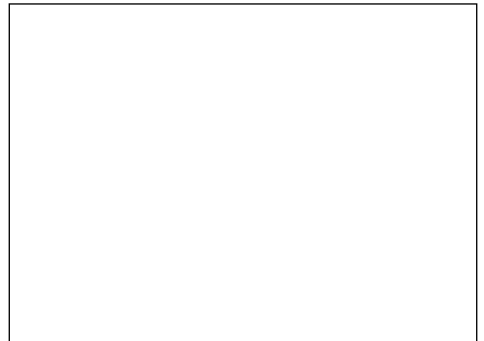
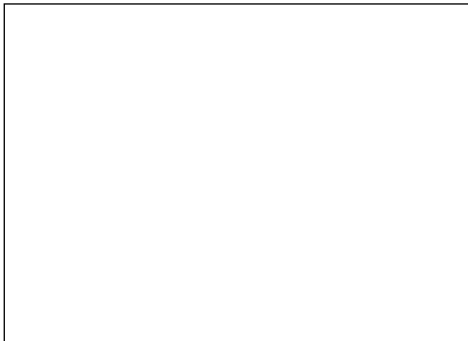
Tja nu har de fleste godt nok bemærket dem i vandet og på kanten siden sidste år, men på god ordens vis, skal de lige introduceres alligevel.



Jeg hedder Penille, 32 år og bor med min kæreste, Dennis, sammen har vi Mille på 3 år. Jeg er kommet tilbage til HASA, efter en lille pause på små 10 år. Inden det har jeg været i klubben i 17 år, både som svømmer og instruktør. Nu er jeg tilbage og hvor er det skønt at se så mange som stadig er her men også dejligt med en masse nye ansigter

Venlig hilsen
Penille L Damgaard

Mit navn er Nicoline, jeg er 25 år og bor lidt udenfor Århus. Til daglig studerer jeg til Ergoterapeut. Udover det har jeg igennem de sidste snart 3 år været ledsager her i klubben. Lene synes derfor det var på tide at jeg kom med i vandet som svømmetræner, i stedet for kun at sidde på bænken og kigge, og det kunne jeg bestemt kun give hende ret i. Jeg glæder mig til at bruge mange timer i klubben sammen med jer!





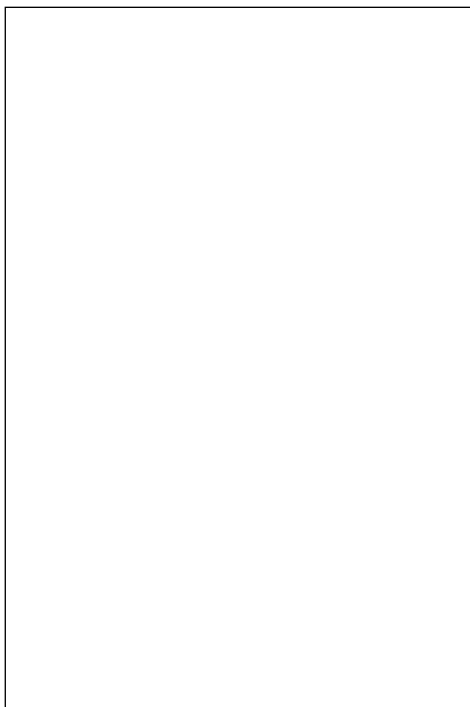
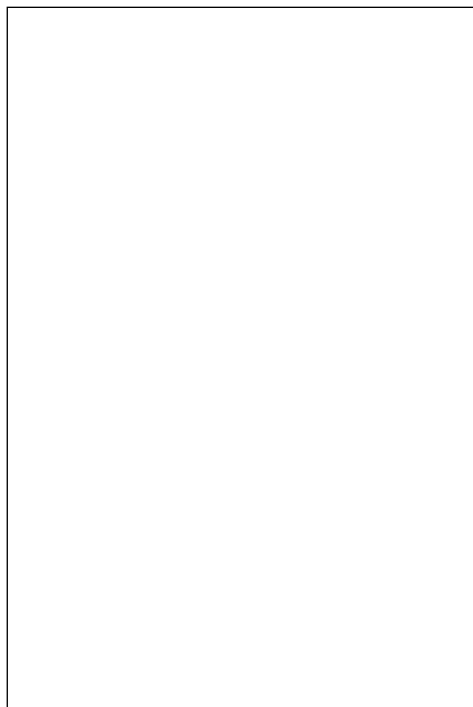
Mit navn er Mona Rasmussen. Jeg er gift med Morten, der har været HASA-svømmer siden han var en lille dreng. Vi er forældre til femårige Alma, der også går i klubben, på børneholdet kl. 19 sammen med sin far, mens jeg hopper i vandet sammen med mine svømmere fra kl. 19.30 og 1½ time frem...

Jeg arbejder i Folkehuset Skåde, både i rengøring og i caféen.

Ny instruktør?

Ja, det kan man nok godt kalde mig, men jeg er efterhånden en gammel kending her i klubben, oprindeligt som motionssvømmer, i følgeskab med min mand.

Her til sidst vil jeg også lige fortælle at jeg bor sammen med min familie i et dejligt hus i Solbjerg med udsigt ind over byen og marken i forlængelse af vores baghave.



Til Spisning i Åndehullet



Sidste sammenkomst var hos Tabata's cafe hvor vi var 25 medlemmer samlet til en god eftermiddag. Vi fik noget godt at spise, og snakken ved bordene gik om vores aktiviteter i vandet, samt alt det som vi ellers oplever.

Vi i Åndehullet skulle så finde på nye tiltag for sammenkomster. Skal vi altid samles omkring spisning på cafe` eller skal vi finde på noget nyt? Noget helt nyt blev sat i gang i vores nye Rotteslot, nemlig en gang selv bestilt Pizza. Der blev sendt indbydelser ud på Holdsport og Facebook hvorefter man tilmeldte sig til arrangementet d. 21. november kl. 17:30. Der kom 9 tilmeldinger. Fint. Det var jo ikke det helt store tilmelding, men god begyndelse på en anden måde at lave sammenhold i flokken. Vi kommer igen i det nye år med en ny invitation til sammenkomst i vores dejlige samlingssted: "Rotteslottet"

Godt Nytår fra Thomas, Ole og Hans.



HASA KALENDER 2024



2024

Mandag	11. marts	Spisning inden generalforsamling kl. 17:45
Mandag	11. marts	Generalforsamling kl. 19
Fre.-Søn.	15-17. marts	Træningslejr for konkurrencesvømmere og ungdomssvømmere på Hou Søsport Center
Lørdag	6. april	Svømmestævne i Lyseng svømmebad
Mandag	8. april	Angstkursus for de voksne svømmere i klubhuset.

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



HASA KONTINGENTSATSER 2024

- | | |
|---|---------------------|
| 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. |

Familie-medlemskabet er tiltænkt dem, der bor på samme adresse og/eller er i nær familierelation. 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 24. APRIL 2024

- SKAL OVERHOLDES ! -

Stof sendes til HASA: Bella Atay · Marstrandsgade 29 st. tv. · 8000 Aarhus
Telefon: 28 46 98 66 · Mail: plask.bellaatay@gmail.com

NÆSTE NUMMER AF PLASK UDKOMMER SIDST I MAJ



Indkaldelse til GENERALFORSAMLING

Mandag 11. marts 2024 kl. 19:00



Mødestedet bliver i vores klubhus ved Lyseng Svømmebad.

Mødet indledes med fællesspisning kl. 18:15. Fællesspisningen kræver tilmelding.

Dagsorden i henhold til vedtægterne § 4.B:

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Formandens beretning
4. Godkendelse af regnskab
5. Indkomne forslag
6. Vedtagelse af kontingent
7. Fastlæggelse af budget
8. Valg af Styregruppe, 2 suppleanter samt Regnskabsfører
9. Valg af revisor og revisorsuppleant
10. Evt.

Alle forslag, der ønskes forelagt generalforsamlingen, skal være styregruppen i hænde 14 dage før generalforsamlingen.

På valg er:

Formand Susanne Søndergaard, er på valg for en 2-årig periode og hun ønsker genvalg.

Styregruppemedlem Gritt Gravgaard Bonde, er på valg for en 2-årig periode og hun ønsker genvalg.

Suppleant Lene Christensen er på valg og ønsker genvalg.

Suppleant Jette Jensen er på valg og ønsker genvalg. Suppleanter vælges for 1 år ad gangen.

Irene Lindemann ønsker at gå af som kassere og Peter Halling Petersen ønsker at stille op som kassere.

Valg af revisor og revisorsuppleant: Tina Skytte Jensen har trukket sig som revisor, og vi skal derfor have valgt en ny revisor for en 2-årig periode samt en revisorsuppleant.

Ifølge § 7 har klubben følgende faste ansvarsområder, som forsøges uddelegeret på generalforsamlingen:

- Kontaktperson for børneundervisningen
- Maybrit Damgaard genopstiller.
- Kontaktpersoner for medlemspleje
- Jane Christensen (Musehullet) genopstiller.
- Kontaktperson ved indmeldelse
- Marianne Bisgaard genopstiller
Ole Svendsen og Hans Foldager (Åndehullet og Rottehullet) genopstiller.
- Kontaktperson til Redaktionsudvalget
- Bella Atay genopstiller.

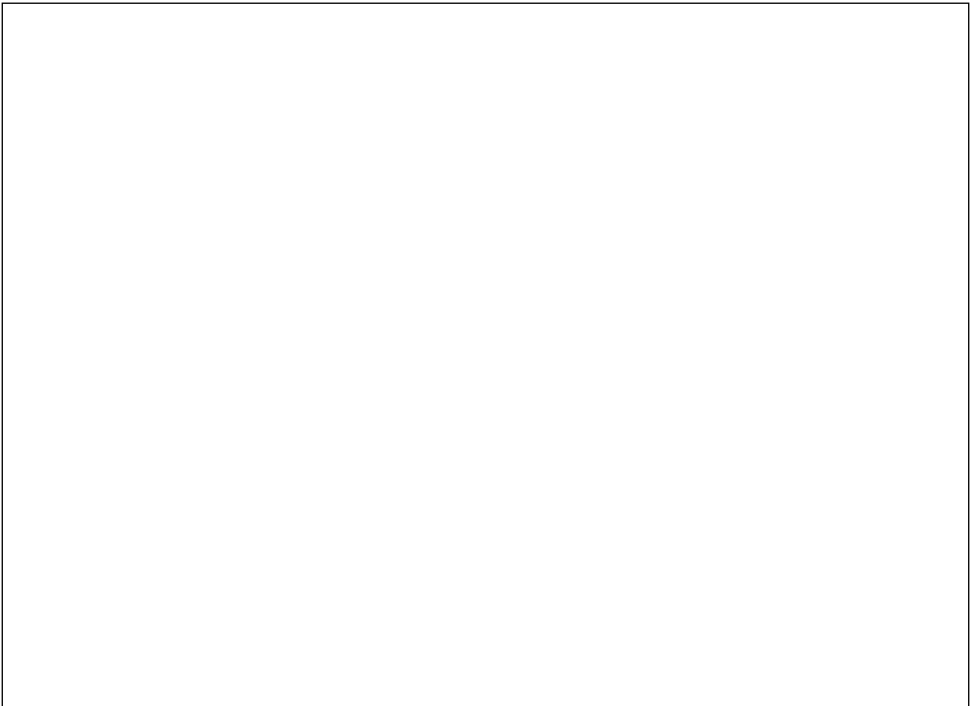
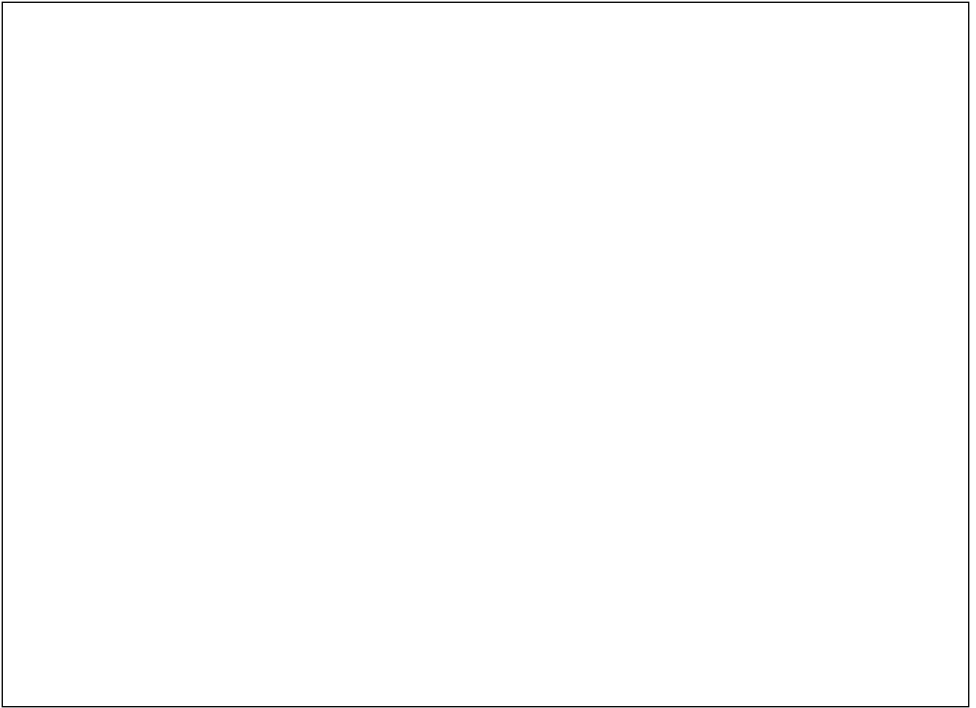
Tilmelding til fællesspisning senest den 1. marts 2024 til Susanne Søndergaard på følgende mailadresse:
susanne.soendergaard@hotmail.com

HUSK: at skrive om særlige ønsker (vegetar, allergier etc.).

Bemærk: Årsberetning til generalforsamlingen den 11. marts 2024 kan downloades fra www.hasa.dk den 26. februar 2024.

Styregruppen, 10. januar 2024.





Så er vi her igen ...



Den **6. april 2024** afholder HASA sit årlige svømmestævne.

Som tidligere år, vil vi gerne have lidt hjælp til alt det praktiske.

Vi mangler hjælpere til:

- Opstilling og nedtagning af stole og borde (for dem med muller)
- Hjælp til klargøring af frokost og eftermiddagsfrugt
- Tidtagere, Måldommere, Vendedommer, Fotograf, IT mv.

Forventet mødetid ca. kl. 11.00.

Forplejning: Sandwich, frugt og drikke. Dagen afsluttes med spisning på Diakonhøjskolen. HASA betaler. Forplejning til alle hjælpere inkl. mad på Diakonhøjskolen.

Hjælp klubben og dyrk det sociale liv i HASA.

Vi håber at se dig.

Hilsen Lene og Peter

HASA-logo søges!

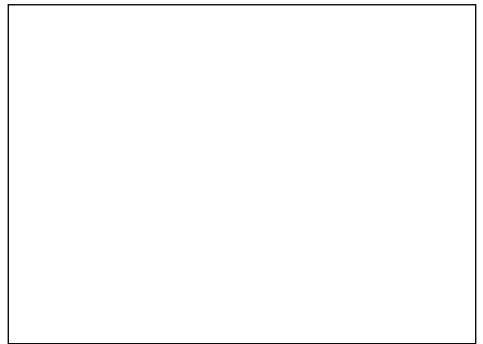
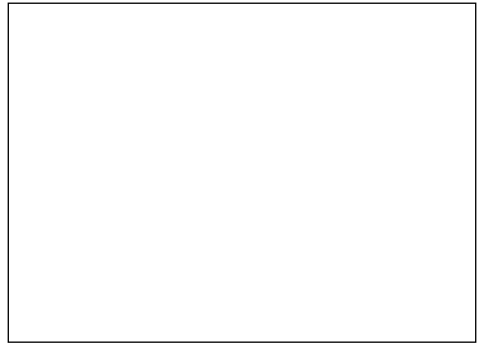
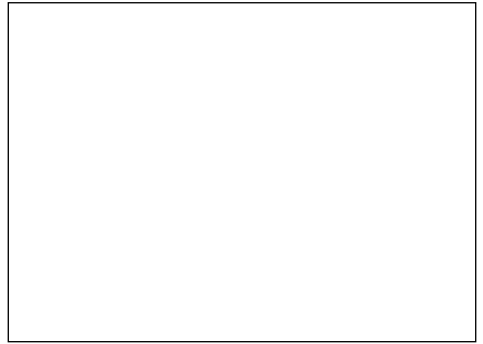
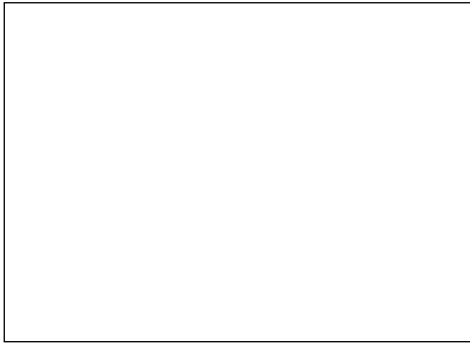
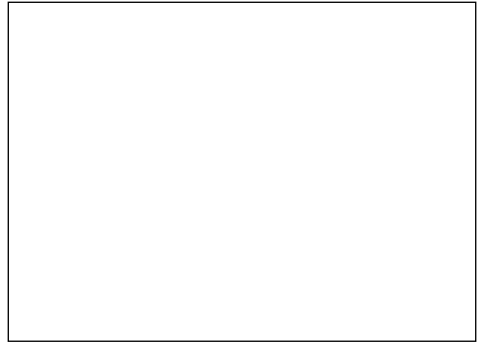
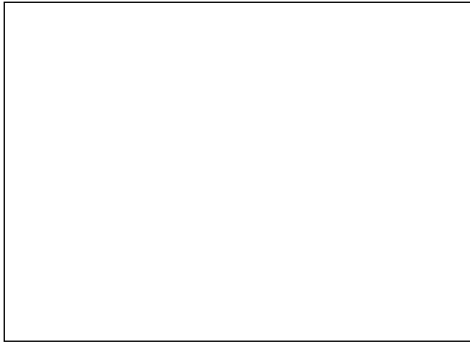
Da de mørke og våde efterårsmåneder satte ind, fik jeg en omsorgsfuld gave fra tre af mine svømmevenner, Bjarne, Casper og Helle: En cykelvest af dem, der gør mørke cyklister synlige.

Så var det, at jeg i sidste nummer af PLASK læste Maybrits gode råd om det flossede HASA-logo og fik en god idé: At sætte et reklame-logo for HASA på ryggen af vesten. I en størrelse så alle mine medtrafikanter kan se det.

Men hvordan får jeg fingre i sådan et logo? Har vi i HASA nogle store selvkøbende logoer til tasker og muleposer liggende? Kan nogen hjælpe mig?

Mange Hilsner Aase





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

Gritt Gravgaard Bonde

Solhøjvej 36, 8210 Aarhus V
Tlf. 28 34 13 34
grittgp@yahoo.com

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

Jette Jensen

Silkeborgvej 619, 8220 Brabrand
Tlf. 26 63 44 13
jette619@hotmail.com

Andre kontaktpersoner

Regnskabsfører**Irene Lindemann**

Skt. Markus Kirkeplads 24, 2.tv, 8000 Aarhus C.
Tlf. 20 26 55 17
lindemannirene54@gmail.com

Redaktion**Bella Atay**

Marstrandsgade 29, 8000 Aarhus C
Tlf. 28 46 98 66
Plask.bellaatay@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

Svømmetræner**Susanne Søndergaard**

susannesoendergaard@hotmail.com

Kontaktperson for henvendelse fra nye svømmere:

Marianne Bisgaard
Tyrrestrupvej 9, 8270 Højbjerg, Tlf. 27 63 61 90
marianne@sent.com

Medlemskab og kontingent

www.hasa.dk/kontingent

HASAs hjemmeside

www.hasa.dk

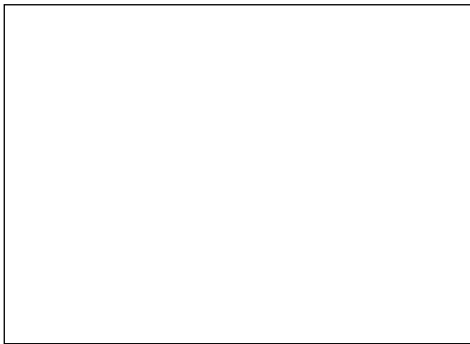
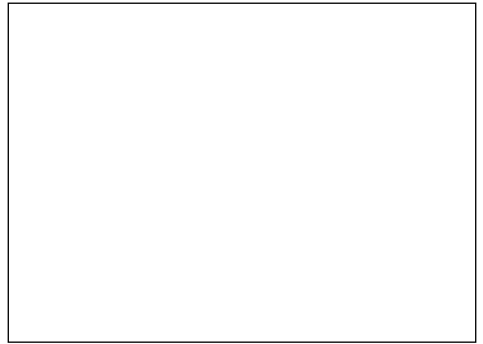
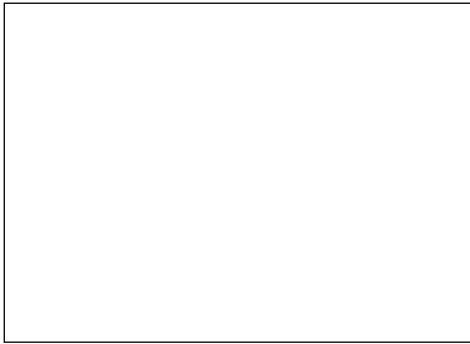
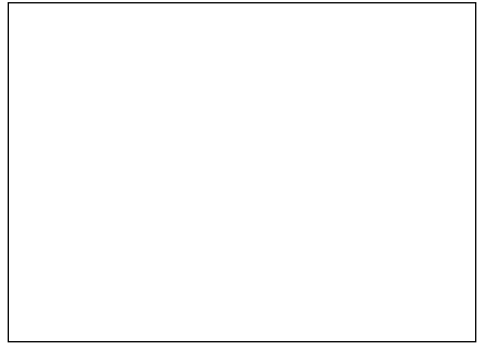
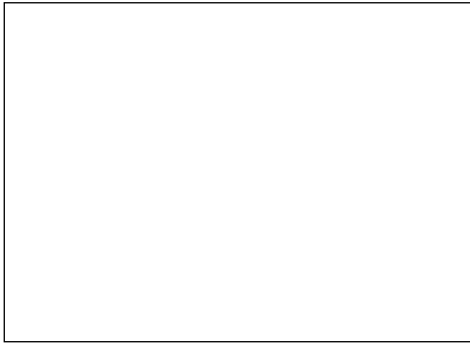
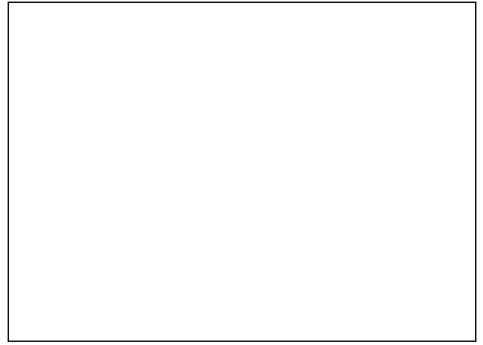
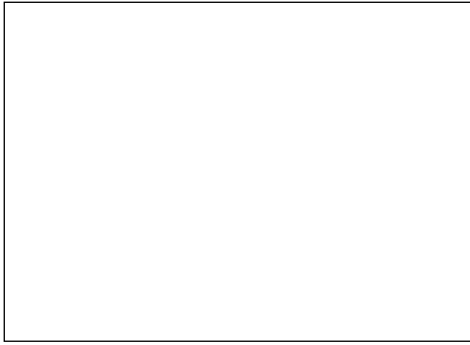
Lyseng Svømmebad

Lysengvej 4. 8270 Højbjerg

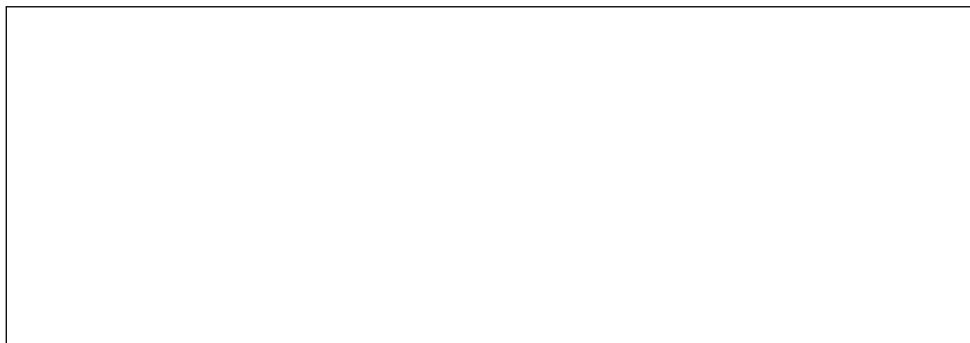
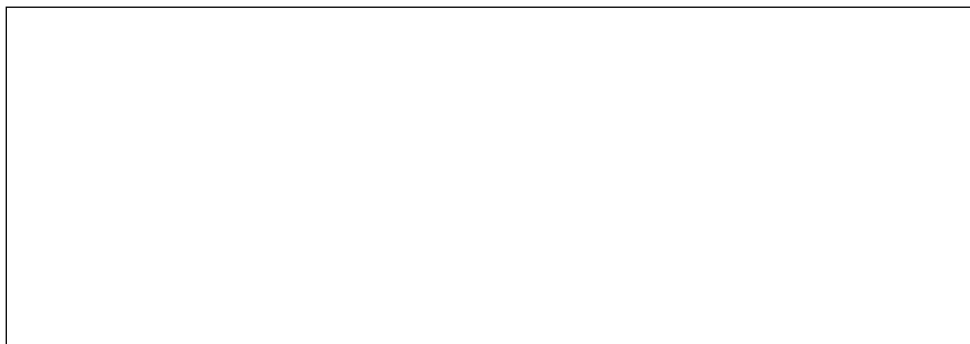
Announcekspedition:

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





AFSENDER: Højlundsparken 111, Fastrup, 8355 Solbjerg

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the upper third of the page.A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the middle third of the page.A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the lower third of the page.