

# Håb for københavnere med Parkinson og demens

## Forskning dokumenterer bordtennis' kognitive effekter

Forskning har dokumenteret, at bordtennis har en sundhedsgavnlig virkning for ældre og deres kognitive udvikling. I dag er mere end 5.000 københavnere er diagnosticeret med.

Nyere forskning viser, at bordtennis kan have en gavnlig effekt i tilknytning til behandling af neurologiske lidelser som Parkinson og demens.

Bordtennis er en suveræn aktivitet for ældre personer, fordi der ikke er kropskontakt eller stor fysisk belastning. Og i modsætning til en række andre sportsgrene kan bordtennis dyrkes højt op i alderen af både mænd og kvinder. Samtidig er bordtennis relativt let at lære og kræver ikke meget udstyr eller plads.

Det vigtigste er, at undersøgelser viser, at bordtennis stimulerer hjernen, udvikler balanceevnen positivt, træner blodkredsløbet og styrker hånd-øje-koordination.

## 1.1 mio. på vej til københavnere med Parkinson og demens

Københavns beskæftigelsesborgmester, Cecilia Lonning-Skovgaard, og Bordtennis Danmarks bestyrelsesformand, Henrik Vendelbo, sætter sig nu i spidsen for at igangsætte initiativer, der skal fremme aktiviteter for ældre borgere samt borgere i kommunen, der er diagnosticeret med Parkinson og demens.

Cecilia Lonning-Skovgaard udtaler sig både som borgmester og forhenværende bordtennisspiller. *"Jeg glæder mig over, at vi nu indgår i et konkret samarbejde sammen. Jeg har selv spillet bordtennis og ved, at sporten er den ideelle sport for den ældre del af befolkningen, så jeg synes, at vi skal komme i gang hurtigst muligt. I Venstre mener vi, at vi skal udnytte bordtennis langt mere. Det kan ske ved at sætte bordtennisborde op på plejehjem, i aktivitetscentre og på parker og pladser. Det fik vi penge til i budgetaftalen"* siger en glad borgmester og henviser til professor Lars Bo Kaspersens kronik i Politiken fra 5. april 2021 <https://politiken.dk/debat/kroniken/art8139402/Stil-bordtennisborde-op-overalt-Det-kan-kun-gaa-for-langsomt>

I Bordtennis Danmark er der også stor tilfredshed med samarbejdet. Bestyrelsesformand Henrik Vendelbo er glad for, at der nu kommer mere politisk fokus på sporten og dens gode effekter: *"I Bordtennis Danmark ønsker vi at få flere mennesker til at spille bordtennis, fordi vi selv elsker sporten og dens mange muligheder. Vi vil gerne have flere spillere og tilbyde dem motion, sjov og konkurrence til alle aldersgrupper. Vores initiativ med Københavns Kommune gør det nu muligt at give endnu flere tilbud til ældre borgere i kommunen og personer med kroniske lidelser. Vi ved jo, at bordtennis kan gøre en masse godt. Derfor tager vi nu som idrætsforbund et sundhedspolitisk ansvar for disse grupper sammen med Københavns Kommune"*

## Målet er verdens mest bordtennisspillende hovedstad

Henrik Vendelbo og Bordtennis Danmark har ideerne klar: *"I forbundet kan vi stille op med viden og konkrete initiativer, når bordtennis skal udbredes på fx ældrecentre og andre institutioner i København. Vi har vigtige erfaringer at trække på, da vi i en del år med stor succes har igangsat initiativer for ældre medborgere over 60 år rundt omkring i landets klubber. Vi har også for nyligt søsat et pilotprojekt finansieret af Trygfonden med henblik på at få flere Parkinsonramte til at spille bordtennis."*

Københavns kommunes samarbejde med Bordtennis Danmark forventes at komme de københavnske bordtennis klubber til gavn i form af en økonomisk indsprøjtning. Næste skridt er, at andre kommuner forhåbentlig følger trop og Sundhedsministeriet får interesse for sportens sundhedsmæssige effekter.

Henrik Vendelbo afslutter: *"Jeg håber, at dette initiativ med at opsætte bordtennisborde i Københavns kommune på ældrecentre og andre steder vil blive fulgt op af andre aktører i Hovedstaden, så København om få år bliver verdens mest bordtennis spillende hovedstad!"*

## Fakta

- Der er foreløbigt afsat samlet 1,1 mio. kr. på Københavns Kommunes budget for 2022 og 2023.
- I Danmark er der under Danmarks Idrætsforbunds (DIF) klubber ca. 10.000 bordtennis spillere.
- Bordtennis er nationalsporten i Kina med over 200 mio. udøvere
- Bordtennis er verdens 7. største sportsgren målt på antallet af tilhængere/fans (ca. 850 mio.)

## Kontakt

- Borgmester for Beskæftigelse og Integration i København, Cecilia Lonning-Skovgaard via pressemedarbejder Jakob Munk på tlf. 2498 9050, mail: fl9k@kk.dk
- Bestyrelsesformand for Bordtennis Danmark, Henrik Vendelbo; tlf. 24412842, mail: henrik.vendelbo@bordtennisdanmark.dk