

# **BAT60+ OG BORDTENNISSPILLET INDTAGER KØBENHAVN...**

Et projekt udviklet i samarbejde mellem Københavns  
Kommune (Sundhed – og Omsorgsforvaltningen) og  
BordtennisDanmark

Projektperiode: 2022 og 2023 (forlænget i 2024 og 2025)

Dette notat indeholder en kort beskrivelse og evaluering af  
projektets 1. fase (2022 og 2023).

Notat udarbejdet af Lars Bo Kaspersen og Gert Jørgensen

## **Tema: Aldring, Sundhed og fællesskab**

### **PROJEKTET: BAT60+ og bordtennis indtager København!**

Dette notat opsummerer et projekt med bordtennis som omdrejningspunkt gennemført af Københavns Kommune i samarbejde med BAT60+ (DIF/DGI) i perioden 2022-2023. Målsætningen er at få flere ældre til at deltage i en aktivitet, som både er sundhedsforebyggende og effektiv i genoptrænings-øjemed og som samtidig er vejen til et socialt fællesskab. Københavns Kommune har bidraget med finansiering over to år på 1,1 mio i alt. Halvdelen af midlerne har projektlederne fået lov til frit at anvende til indkøb af borde, bat, bordtennisrobotter mv. således, at nye og fremvoksende miljøer kunne skubbes rigtigt i gang, fordi projektet havde muligheder for at give dem materialer og spilleareal.

BAT60+ har gennemført projektet med Gert Jørgensen og Lars Bo Kaspersen som projektledere og 22 andre frivillige – alle sammen over 60+.

Overordnet formål: Projektets simple og klare målsætning: flere – især gruppen af borgere over 60 år - skal i gang med at spille bordtennis og vi skal have flere spillesteder!

Hvorfor? Fordi bordtennis er et spil, alle kan lære og det er et spil med god puls, god aktivitet, få skader og det er særdeles udfordrende for især hjernen. Balance og spændstighed holdes vedlige og spillet fremmer socialt sammenhold og selvværd. Bordtennis styrker krop, balance, hjerne og hjerte og er en god forebyggende aktivitet. Vi forbliver i bedre form, hvis vi dyrker bordtennis. Vi forbliver selvhjulpne i flere år ved regelmæssig bordtennistræning.

I tillæg til bordtennisspillets forebyggende betydning har det et stort potentiale til at indgå i forskellige former for behandling fx træning af balanceevne og i genoptrænings-øjemed fx efter hjerneblødning, blodprop og lign. Bordtennis er den absolut mest hjernestimulerende aktivitet, så der er meget fornuft i en meget bredere anvendelse af bordtennis til genoptræning, balance-træning m.m.

Gennem de senere år har der været en stigende interesse i bordtennis' sundhedsgavnige virkning for ældre, og nyere forskning indikerer, at bordtennis kan have gavnlig effekt i tilknytning til behandling af neurologiske lidelser så som Parkinson og demens, som mere end 5.000 københavnere er diagnosticeret med.

På den baggrund valgte Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune (herefter SUF) at indgå et samarbejde med Bordtennis Danmark for perioden 2022 og

2023. SUF vurderede, at de afsatte midler ville få de bedste forudsætninger for at komme ældre københavnere til gavn ved at inddrage Bordtennis Danmark som samarbejdspartner. Det har således vist sig, at organisationens faglighed og viden om planlægning, implementering og udbredelse af bordtennis har været yderst vigtig for at få skabt indsatser, der har sigtet på at etablere fællesskaber og sikre sundhedsfremme blandt de deltagende. Det er således sket i regi af BAT60+, som har været et tilbud for folk over 60 år om at gribe bordtennisbattet og mødes rundt om bordet i den lokale klub. Både med et fokus på fællesskaber og sundhed. For at sikre handlekraft i samarbejdet nedsatte Bordtennis Danmark en BAT60+-gruppe, der fungerer som en udførende handlingsenhed på vegne af Bordtennis Danmark i projektperioden.

Projektet har kørt i 2022 og 2023 og med betydelig succes (se bilag). Alle måltal er nået og formålet med at fortsætte samarbejdet er at konsolidere projektet samt fuldstændiggøre ambitionen om en solid brobygning mellem relevante enheder i SUF og de frivillige foreninger i 60+-regi.

## Hvem skal være med og hvordan skal vi få dem med?

Målgruppen er alle borgere over 60 år herunder mennesker med en række neurolidelser (fx demens og Parkinson). Rekruttering af befolkningen i København er primært sket ved hjælp af annoncer i ugentlige lokalaviser samt åbent-hus-arrangementer. Et centralt element i rekrutteringsstrategien er relateret til frivillighedsaspektet. I forbindelse med åbent hus-arrangementerne inddrages deltagerne allerede fra starten i frivilligt arbejde, da de opfordres til at deltage i de efterfølgende åbent-hus-dage, hvor de bliver ansvarlige for at åbne for lokaler og byde velkommen. Andre metoder, der har været anvendt, er bl.a. lokalradio og lokal TV.

I takt med at projektet får etableret flere partnerskaber mellem sundhedsinstitutioner og de frivillige foreninger, skal der udvikles metoder til rekruttering af personale i relation til efteruddannelse. Dette kræver et tæt samarbejde med BAT60+ og SUF.

## Evidens?

Besøg hvilken som helst klub, forening eller anden gruppe af mennesker, der dyrker 60+ bordtennis og du vil blive overbevist om spillets enorme kvaliteter for ældre medborgere.

Forskningen er bagud, så der er kun få større undersøgelser om de påståede kvaliteter, men mange mindre og nogle få større undersøgelser foretaget i en række lande som fx Australien, USA, Storbritannien, Sverige m.fl. peger alle i samme retning: bordtennis kan noget særligt! Mange oplever fremgang helbredsmæssigt, mens andre mærker en stabilisering (men ikke tilbagegang).

Bordtennis bidrager i mange henseender til sundhed og forebyggelse – ikke mindst blandt ældre (og de "ældre" ældre). Der er stor fokus på sundhed i disse år, uligheden i sundhed vokser, og den generelle sundhed falder. Demografien skaber flere og flere problemer på sundhedsområdet og ikke mindst stiger udgifterne hertil drastisk (medicin, ældrepleje, flere hospitalssenge, hjemmehjælp osv.).

# Bilag

## Indholdsfortegnelse

	Side
1. Fact Sheet	
1.1 Oversigt over antal spillere	4
1.2 Oversigt over frivillige	5
2. Liste over aktiviteter	
2.1 Afholdte kurser	6
2.2 Udstillinger	7
2.3 Åbent hus-arrangementer	8
2.4 Turnering Københavns Rådhus	9

## 1.1 Antal Spillere

Enhed	Sted	Før 2022	August 2023	Januar 2024	Parkinson Jan. 2024
§79	Daghøjskolen, Peder Lykke Centret		16	19	0
§79	Husum Vænge Aktivitetscenter		0	2	0
§79	Roklubben Skjold	0	8	2	0
§79	Rymarksvænge Pensionistklub	0	4	0	
§79	Seniorcentret Sct Joseph	0	14	14	
§79	Tingbjerg Pensionistklub	0	4	6	
§79	VOC Valby	0	11	25	
Aktivitetscenter	Aktivitetscenter Bispebjerg	0	4	2	
Aktivitetscenter	Aktivitetscenter Bomi-parken			4	1
Aktivitetscenter	Aktivitetscenter Bonderupgård		4	4	
Aktivitetscenter	Aktivitetscenter Brønshøj		10	10	
Aktivitetscenter	Aktivitetscenter Huset		6	12	
Aktivitetscenter	Aktivitetscenter Hørgården	0	6	8	
Aktivitetscenter	Aktivitetscenter Indre By			4	0
Aktivitetscenter	Aktivitetscenter Langgadehus	0	10	8	
Aktivitetscenter	Aktivitetscenter Midtpunktet	0	4	0	
Aktivitetscenter	Aktivitetscenter Peder Lykke Centret	0	6	3	0
Aktivitetscenter	Aktivitetscenter Randersgade	0	8	5	
Aktivitetscenter	Aktivitetscenter Vesterbro		6	8	0
Aktivitetscenter	Aktivitetscenter Vigerslevhus	0	6	12	2
Aktivitetscenter	Aktivitetscenter Østerbro	0	10	5	
Aktivitetscenter	Aktivitetshuset Baldersgade	0	6	6	2
Aktivitetstilbud	Mamma Mia			10	
Idrætsklub	Brønshøj Bordtennis	140	170	177	5
Idrætsklub	CIK	17	60	63	18
Idrætsklub	Energicenter Voldparken, Salen	0	34	33	0
Idrætsklub	Fremad Valby, Bevægelseshuset	18	30	38	10
Idrætsklub	Idrætshuset	0	0	0	0
Idrætsklub	København Bordtennis, Remisen	14	43	53	4
Idrætsklub	Nørrebrohallen		0	3	
Idrætsklub	Posten	10	42	45	3
Idrætsklub	Prismen	0	23-25	28	0
Idrætsklub	Rymarksvej, Kultursalen	0	20	21	2
Idrætsklub	Spor 10			4	
Idrætsklub	SSB Vesterbro Idrætsforening	0	6	9	0
Idrætsklub	Støberiet			6	
Idrætsklub	Svanemøllehallen	0	16	15	0
Idrætsklub	Vanløse Kulturhus			2	0
Idrætsklub	Østerbrohuset	0	35	41	2
Plejehjem	Plejehjem Bispebjerg		1	5	
Sundhedshus	Nørrebro Sundhedshus	0	1		
<b>Total</b>		<b>199</b>	<b>601</b>	<b>712</b>	<b>49</b>

## 1.2 Frivillige

Navn		
Bent Larsen	Kjeld Pedersen	Nina Andersen
Bjarke Røtkjær	Kurt Thomsen	Robert Andersen
Erling Kjædegaard	Kurt Vestergaard	Rolf H. Olsen
Gert Jørgensen	Kristian Bak	Sigrid Müller
Gitte Rex	Lars Bo Kaspersen	Solveig Henriksen
Helga Waage Jørgensen	Lis Holme	Tine Nielsen
Jørgen Hjorth Pedersen	Morten Gunvad	Torben Konggaard
Kim Darving	Morten Hjordt Hansen	Ulla Weber



Størsteparten af frivilligruppen samlet til møde i Nørrebrohallen

## 2.1 Afholdte kurser

### 2022

Kursus	Dato	Sted
Trænerkursus begyndere	28.09.2022 – 5 timer	Idrættens Hus Brøndby
Trænerkursus let øvede spillere (samt mennesker med diverse neurologiske lidelser)	05.10.2022 – 5 timer	Idrættens Hus Brøndby



Trænerkursus i Idrætten Hus

### 2023

Kursus	Dato	Sted	Antal deltagere
Kursus begyndere og trænere for begyndere samt for Parkinson-spillere	21.03.2023 – 3 timer	Idrættens Hus Brøndby	11
Kursus øvede og trænere for øvede	12.04.2023 – 3 timer	Idrættens Hus Brøndby	11
Kursus øvede og trænere for øvede	12.04.2023 – 3 timer	Idrættens Hus Brøndby	11

### 2024

Kursus	Dato	Sted	Antal deltagere
Kursus let øvede	12.01.2024 – 2 timer	Daghøjskolen	7
Kursus let øvede	16.01.2024 – 2 timer	Spillested Rymarksvej	11
Kursus øvede	26.01.2024 – 2 timer	Grøndalscentret	20
Kursus begyndere	02.02.2024 – 2 timer	Grøndalscentret	17
Kursus let øvede	22.02.2024 – 2 timer	København Bordtennis, Remisen	15
Kursus øvede	23.02.2024 – 2 timer	Grøndalscentret	20
Kursus let øvede	27.02.2024 – 2 timer	Energicentret, Brønshøj	12
Kursus let øvede	01.03.2024 – 2 timer	Østerbrohuset	12

## 2.2 Udstillinger

Navn	Dato	Sted
Røde Kors Messe Mere Fri Tid	19.03.2022	Øksnehallen
Spring for Livet	17.09.2022	Nørrebrohallen
Røde Kors Messe Mere Fri Tid	14.01.2023	Øksnehallen
Spring for Livet	14.09.2023	Nørrebrohallen
Røde Kors Messe Mere Fri Tid	16.03.2024	Øksnehallen



Messe i Øksnehallen



## 2.3 Åbent hus-arrangementer

### 2022

I **uge 18** blev der afholdt åbent-hus-arrangement i de allerede etablerede 60+klubber i København og herunder også på et nystartet sted "Energicentret" – det blev en stor succes med 121 besøgende.

I **uge 37** blev der afholdt 20 åbent-hus-arrangementer på 12 forskellige spillesteder.

I **uge 38/39/40/41** blev der afholdt 24 åbent-hus-arrangementer på 3 forskellige spillesteder.

I **ugerne 37-41** var der mere end 100 besøgende til arrangementerne.

### 2023

I **uge 18** blev der afholdt 20 åbent-hus-arrangementer på 12 forskellige spillesteder – der var 58 besøgende.

I **uge 37** blev der afholdt 24 åbent-hus-arrangementer på 14 forskellige spillesteder – der var 37 besøgende.



## Kære medborger over 60 år!

Det er vigtigt at gøre noget godt for sig selv - men det endnu bedre at gøre det sammen med andre

**Ønsker du fysisk velvære?**  
 Ønsker du at holde hjernen skarp?  
 Ønsker du sjove stunder med grin, latter og smil?  
 Ønsker du en selvtilspændt alderdom med så få skavanker som muligt?  
 Gør som mange andre ældre – spil bordtennis!

Mere end 4000 ældre i Danmark er de sidste par år begyndt at spille regelmæssigt bordtennis, fordi denne sport har unikke kvaliteter, som giver dig sjove, sociale, stimulerende, styrkende og sundhedsfremmende stunder.

**Bordtennispillets top-5 kvaliteter**

1. Få skader, skånsom for leddene
2. Styrker smidighed, reflekser og bevægelse
3. Forbedrer hånd-øje-koordination
4. Stimulerer opmærksomhed og koncentration
5. Forbedrer balance

**Bordtennis og hjernen**  
 En bordtennisspiller beskriver en gang sin sport som "at løbe et hundredmetløb i højeste hastighed samtidigt med at man spiller et internt skakspil". Spillet struktur og intensitet udfordrer og stimulerer hjernen ganske kraftigt.

Spillet er ualmindeligt godt for hjernen og er specielt nyttigt mod aldring og aldersrelaterede sygdomme, kognitive og neurologiske sygdomme. En række forsøg viser at bordtennis er særlig gavnligt i forhold til behandling af Parkinson, Alzheimer og andre former for demens.

BordtennisDanmark og DGI arbejder på i samarbejde med bl.a. kommunerne at øge mulighederne for at bordtennis kan blive en behandlingsform og aktivitet på lige fod med andre tilbud. TrykFonden har allerede doneret et beløb til udvikling af bordtennisaktiviteter for selvhjulpne Parkisomramte i Danmark.

**60+ klubber i Københavns Kommune holder åbent hus i uge 18 (mandag d. 2. maj til fredag d. 6. maj 2022).**

**Følgende steder holder åbent:**  
 BTW, Posten, Valbygårdsvej 10 A, (baghaust), 2500 Valby:  
 Åbent: 2/5, 3/5, 4/5 og 5/5 kl. 10.00 – 13.00  
 Kontaktperson: Martin Bodholdt (bodholdt@helmail.dk) (42940248)  
 Brønshøj Bordtennis, Grøndalscentret, Hvidkildevej 64, 2400 NV: Åbent 3/5 kl. 9-12 Kontaktperson: Ole Dors (oledors@gmail.com) (30265273)  
 Energicentret (Bøvløsalen), Kobbelvænget 65, 2700 Brønshøj:  
 Åbent d. 4/5 kl. 11-13  
 Kontaktperson: Helga Jørgensen (helga.torben@mail.dk) (23479455)  
 Boldklubben Fremad Valby, (Bøvegeselshuset), Julius Andersens Vej 8, 2500 Valby:  
 Åben 5/5 kl.10-12, Jan Scou 20698712

GIK, Bådsmandsstræde 20, 2. sal, 1407 København: Åbent: 5/5 kl. 10-12  
 Kontaktperson: Henrik Wendler (henrik.wendler@live.dk) (20807061)  
 Bordtennis Østerbro, Østerbrohuset, Ahusgade 103, 2100 København Ø:  
 Åbent: 6/5 kl. 9-12 Kontaktperson: Robert Andersen (rja@kommnet.dk)  
 Københavns BTK, Remisen, Blegdamsvej 132, 2100 København Ø:  
 Åbent: 2., 3. og 4. maj kl. 15-16.  
 Kontaktperson: Annelise Weimann, (anneliseweimann@gmail.com) 40810154

## BAT60+

BORDTENNIS TIL FOLK OVER 60 ÅR

På vores hjemmeside [www.BAT60.dk](http://www.BAT60.dk) finder du mange flere oplysninger.  
 På hjemmesiden finder du et kort med de registrerede 60+ klubber. Der står også om vores forskellige tilbud: Stævner, kurser og kulturelle arrangementer.

Eksempel på annonce

## 2.4 Stævne Københavns Rådhus

15. og 16. november 2022 blev der afholdt bordtennisstævne på Københavns Rådhus med over 200 60+ bordtennisspillere primært fra Sjælland.

Derudover blev der afholdt foredrag af bl.a. professor Albert Gjedde KU, professor Bjarne Ibsen SDU og professor Lars Bo Kaspersen CBS om demens, Parkinson og bordtennis betydning herfor ligesom Alzheimer-foreningen, Parkinson-foreningen og Center for Demens var repræsenteret med stande i forhallen.



60+ Stævne i Rådhushallen