

## Flere seniorer slår sig til sundhed



*Flere og flere danskere over 60 år tager battet i næverne for at slå nogle slag for fællesskab, bedre form og bedre helbred.*

Slagene for en bedre seniortid slås i stærkt stigende grad ved landets bordtennisborde. Mens bordtennisporten generelt stagnerer for tiden, tager flere og flere danskere over 60 år battet i næverne for at forsøge seniortilværelsen med prik, loop og smash.

Landet over opstår for tiden en række nye bordtennis klubber og afdelinger for de, der har passeret de 60 år. Og initiativtagerne bag projektet BAT60+, der skal fremme bordtennis for de ældre, ser kun tegn på at væksten vil fortsætte de næste mange år.

Klubberne melder nærmest entydigt om medlemsfremgang for seniorernes vedkommende. Turneringer og stævner for den ældre generation skyder op overalt i landet.

En af initiativtagerne til BAT60+ projektet, Ole Hüchelkamp fra Bordtennis Danmark vurderer, at seniorerne har fået færden af en idrætsgren, der i særlig grad passer til ældre.

"Bordtennis er en lempelig sport, der udføres på en lille overskuelig arena. Den kræver ikke dyrt udstyr og den er forbundet med en række sundhedsgevinster. Der er videnskabelig evidens for at sporten fremmer reflekser, balance og koordination, træner hjernens planlægning og udøvelse af bevægelser og hæmmer fedme, aldersdiabetes og demens," siger den anden initiativtager, Gert Jørgensen fra DGI.

BAT60+ er etableret i et samarbejde mellem BordtennisDanmark (BTDK) og DGI Bordtennis.

**I et forsøg på at åbne dørene til sunde slagudvekslinger for endnu flere seniorer, står initiativet bag en landsdækkende åbent hus kampagne i uge 37 klubber landet over og er værter for arrangementerne lokalt.**

**Se de mange spillesteder, der åbner dørene for 60+'erne:**

<https://bat60.dk/uge-37-2019-tilmeldte-foreninger/>

**Se faktaboks på næste side.**

## Faktaboks 1

Antallet af bordtennisspillere over 60 år er 4-doblet til 3.400 på 10 år, når man ser på DGI's og BTDKs medlemstal tilsammen. Desuden er der mange 60+ spillere i uregistrerede foreninger rundt omkring i landet, hvor der står bordtennisborde indendørs såvel som udendørs.

## Faktaboks 2

Se listen over foreninger, der har tilmeldt sig åbent hus projektet i uge 37 2019 på

<https://bat60.dk/uge-37-2019-tilmeldte-foreninger/>

Her kan man se tid sted for de dage, de forskellige klubber har åbnet deres døre.

## Faktaboks 3

De næste få årtier vokser antallet af danskere over 60 år med en halv million. Begrebet "Sund Aldring" er samfundets svar på den udfordring. Bordtennis gavner ifølge flere internationale studier kredsløbet og hjernen. Samtidig reducerer sporten risikoen for fedme og sukkersyge.

## Faktaboks 4

Læs mere om BAT60+ projektet her og se filmen om BAT60+ bordtennis:

Kortversion af BAT60+ filmen: <https://www.youtube.com/watch?v=Vxir1wzav-I>

Lang version af BAT60+ filmen: <https://www.youtube.com/watch?v=mL0QCUMMW98>

BAT60+: <https://bat60.dk/uge-37/>

Billeder: Billeder vedlagt til fri afbenyttelse, bonymann1.jpg og bonymann2.jpg, kreditering Bo Nymann

## Faktaboks 5

Se listen over 60+ klubber i Danmark her: <https://bat60.dk/find-en-klub/>

## Kontakt:

Gert Jørgensen, [gertj@bat60.dk](mailto:gertj@bat60.dk) , telefon 27355455 eller

Ole Hüchelkamp, [ole.huckelkamp@bat60.dk](mailto:ole.huckelkamp@bat60.dk) , telefon 22411417