

BAT60+ indtager København Bordtennisdag på Rådhuset

*Er du interesseret i en dag med
bordtennis, sjov og sundhed på
Københavns Rådhus?*

BAT60+ (en organisation under Dansk Idrætsforbund og DGI) byder velkommen på Rådhuset! Den 15. og 16. november får du muligheden for at lære nyt om folkesundhed og aldrig centreret om bordtennis.

Her vil der blive afholdt turnering samt oplæg fra sundhedseksperter og bordtennisentusiaster, der fortæller om, hvordan sporten forbereder os på aldringsprocessen.

Støtteorganisationer som Alzheimerforeningen (Demens) og Parkinsonforeningen vil være til stede for at give gode råd til et liv med kronisk sygdom, og man vil kunne prøve kræfter med en træningsrobot!

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 beskrev en gang sin sport som "at løbe et hundredmeterløb i højeste hastighed samtidigt med, at man spiller et intenst skakspil". Spillets struktur og intensitet udfordrer og stimulerer hjernen ganske kraftigt.

Spillet er ualmindeligt godt for hjernen og er specielt nyttigt mod aldring og aldersbetingede sygdomme, kognitive og neurologiske sygdomme.

En række forsøg fra blandt andet Japan viser, at bordtennis er særlig gavnligt i forhold til behandling af Parkinson, Alzheimer og andre former for demens.

I samarbejdet med BAT60+ er Københavns Kommune en "front runner" inden for sport med fokus på folk med kroniske lidelser. Her sættes der fokus på, hvordan bordtennis kan blive en behandlingsform og aktivitet på lige fod med andre tilbud. Og hvordan disse tilbud kan realiseres, i samarbejdet mellem det frie foreningsliv og de kommunale sundhedsinstitutioner.

Vi indbyder hermed Københavns medborgere til arrangementet i Rådhuset på Københavns Rådhus den 15. og 16. november 2022.

Program for oplæg (i Borgerrepræsentationens mødelokale)

D. 15. november – hvert oplæg varer ca. 30 min. inkl. spørgsmål

Kl. 10: "Parkinson og hvad så?", Lars Bo Kaspersen (diagnosticeret med Parkinson, bordtennisentusiast og professor på CBS).

Kl. 11: "Forebyggelse af demens – det er aldrig for sent", Kirsten Thomsen (pårørende til demensramt) og Katrine Due Jespersen (projektleder i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Københavns Kommune).

Kl. 12: "1, 2, 3, 4 løft fødderne!", Elisabeth Ildal (medlem af Kommunalbestyrelsen i Rudersdals Kommune og ildsjæl i kampen mod alderdom, neurolidelser og ikke mindst Parkinson).

Kl. 13:30: "Hvad er godt for hjernen?", Albert Gjedde (hjerneforsker, professor, Københavns Universitet).

Kl. 14:15: "Hvem spiller bordtennis og hvorfor gør de det?", Bjarne Ibsen (professor i Idræt, SDU).

D. 16. november – hvert oplæg varer ca. 30 min. inkl. spørgsmål

Kl. 10: "Hvad er godt for hjernen?", Albert Gjedde (hjerneforsker, professor, Københavns Universitet).

Kl. 11: "Parkinson og hvad så?", Lars Bo Kaspersen (diagnosticeret med Parkinson, bordtennisentusiast og professor på CBS).

Kl. 11:45: "1, 2, 3, 4 løft fødderne!", Elisabeth Ildal (medlem af Kommunalbestyrelsen i Rudersdals Kommune og ildsjæl i kampen mod alderdom, neurolidelser og ikke mindst Parkinson).

Kl. 13:30: "Forebyggelse af demens – det er aldrig for sent", Kirsten Thomsen (pårørende til demensramt) og Katrine Due Jespersen (projektleder i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Københavns Kommune).

Kl. 14:15: "Hvem spiller bordtennis, og hvorfor gør de det?", Bjarne Ibsen (professor i idræt, SDU).

Entré er gratis

Tidspunkt: Tirsdag d. 15/11 og onsdag d. 16/11 fra 9-16

ALLE er velkomne, dog er turneringsdeltagelse forbeholdt tilmeldte BAT60+ spillere.

Kontaktoplysninger

- BAT60+, koordinator: Gert Jørgensen – Gertj@bat60.dk – tlf.: 2735 5455.
- BAT60+, koordinator: Lars Bo Kaspersen – lbk@mpp.cbs.dk – tlf.: 3124 6161
- Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Københavns Kommune, pressekonsulent: Katrine Kirch Kirkegaard – lh6p@kk.dk – tlf.: 2127 3273

Vi glæder os til at se jer!

BAT60+ i samarbejde med Københavns Kommune

BAT60+

BORDTENNIS TIL FOLK OVER 60 ÅR

På vores hjemmeside www.BAT60.dk finder du mange flere oplysninger.

På hjemmesiden finder du et kort med de registrerede 60+ klubber. Læs også om vores forskellige tilbud: Stævner, kurser og kulturelle arrangementer.