

Bordtennis For livet

I 2019 fik jeg den ide at skulle opstarte et projekt der henvendte sig til borgere med funktionsnedsættelse samt ældre over 60 år, det gjorde jeg med ønske om at vise at uanset alder eller udfordringer kan bordtennis noget for alle.

Det blev startskuddet for BAT60 i Næstved bordtennis. De første par år, var vi mellem 3-5 stykker til træning, men med tiden og med en ihærdig indsats af både Næstved Bordtennis og Ut, fik vi gjort opmærksomme på os selv. Det har betydet at vi i dag kan byde velkommen til omkring 30 spiller der hver Tirsdag og Torsdag formiddag kommer for at udvikle deres spil samt deltage i de sociale aktiviteter, som bordtennis også byder på i vores Klub I Næstved Bordtennis.

Og hvad er det så at bordtennis kan ? – De seneste år, har der været øget fokus på hvad bordtennis kan gøre for vores sundhed, og jo mere vi forsker jo mere ser det ud til at bordtennis har sundhedsfremmende fordele.

Bordtennis er det eneste sport som kombinerer vores fin og grovmotorik, det mix sætter store krav til vores perception, reaktion samt stimulerer det vores hjerne i alle områder, hvis vi ser på scanninger af hjernen, når der spilles.

Det kræver at vi udvikler evne til at psykoregulere med sigte på både at kunne arbejde med vores fin- og grovmotorik stort set samtidig. Det er en vanskelig proces, som kræver meget af vores hjerne.

Og måske er dét, netop afgørende for, at bordtennis er så god for de neurologiske lidelser, som Parkinson samt demens. Men med tiden også ældre.

Vi er helt bevidste om, at jo ældre vi bliver, jo større bliver vores funktionsnedsættelse, men med bordtennis er vi måske i stand til at vedligeholde eller udsætte den funktionsnedsættelse, da vi netop vedligeholder hjernens mange funktioner.

Bordtennis udfordrer os på koordination, balance, motorik, koncentration, samt de mange kardiovaskulære fordele, som også følger med. Noget vi alle har brug for at vedligeholde uanset alder eller funktion.

Udover de mange sundhedsfremmende fordele, som forskningen peger på. Er det også vigtigt med fællesskabet, for selvom at Bordtennis primært er en individuel sport betyder fællesskabet noget for netop denne gruppe mennesker.

Samfundsmæssigt anslås det at over 100 tusinde ældre over 65 oplever følelsen af ensomhed, derfor ligger det Næstved Bordtennis og Jeg meget på sinde at skabe sociale relationer samt aktiviteter for denne gruppe af borger.

Derfor har vi udover den ordinære træning altid kaffe og kage til hver træning, og der opleves et stort sammenhold på holdet. Her tager man vare på hinanden, der bliver spurgt til hinanden, og man mærker humøret stige hos den enkelte.

Ensomhed har stor betydning for vores mentale sundhed, og oplever man ensomhed, falder livskvaliteten proportionalitet hos den enkelte både mentalt og psykisk.

Derfor er det vigtigt for os at inddrage dem som kommer, i de sociale aktiviteter som Næstved Bordtennis også tilbyder.

Alt i alt må vi konkludere med de mange fordele BAT60 byder på, at Bordtennis er for livet, uanset alder eller funktion, kan ALLE deltage på hver deres niveau.

Holdet hvor der er plads til alle, godt humør, kage og kaffe på kanden.

Jeg vil som træner af holdet gøre mit bedste for at imødekomme den enkeltes behov, både for samtale, træning samt sørger for at netop Du bliver inkluderet i Klubbens sociale aktiviteter.

Har du fået mod på at prøve kræfter af med sporten, så kontakt mig endelig.

De bedste sportslige Hilsner Mai Pedersen, Træner for BAT60, Psykiatrisk Sygeplejerske og Specialist i Kognitiv Adfærdsterapi

E-mail: Mai_kroell@hotmail.com

Tlf: 53705147