

Medlemsforslag om de sundhedsgavnige effekter ved bordtennis

Det foreslås

1. at sundheds- og omsorgsudvalget pålægger sundheds- og omsorgsforvaltningen at udarbejde et oplæg til politisk drøftelse om de sundhedsgavnige effekter ved bordtennis for ældre borgere samt borgere diagnosticeret med Parkinson eller demens, Københavns Kommunes indsats på området og forslag til, hvordan Københavns Kommune kan bidrage til en mere aktiv anvendelse af bordtennis for ældre borgere og borgere diagnosticeret med Parkinson eller demens.
2. At sundheds- og omsorgsudvalget pålægger sundheds- og omsorgsforvaltningen at forelægge oplægget til politisk drøftelse senest i august 2021.
3. at sundheds- og omsorgsudvalget pålægger sundheds- og omsorgsforvaltningen på baggrund af den politiske drøftelse at udarbejde et budgetnotat til forhandlingerne om budget 2022 om en pulje til at fremme bordtennis for ældre borgere og borgere diagnosticeret med Parkinson eller demens.

(Stillet af Venstre)

Motivation

For fem år siden dannede Bordtennis Danmark (DIF) og DGI Bordtennis et tilbud til folk over 60 år, der blev døbt BAT 60+. Initiativet har haft en stor medlemstilslutning, og ca. 4000 mennesker over 60 år mødes flere gange om ugen for at spille bordtennis.

En årsag til medlemsfremgangen er, at bordtennis er den ideelle sport for den ældre del af befolkningen. I modsætning til en række andre sportsgrene kan bordtennis dyrkes højt op i alderen. Bordtennis er relativt let at lære og spille og skånsomt over for leddene, selvom der skulle være lidt skavanker fra tidligere i tilværelsen. Bordtennisspillet træner blodkredsløbet, forbedrer den fysiske form, forbedrer hånd-øje-koordination og stimulerer områder i hjernen. Der er ingen kropskontakt eller stor fysisk belastning i bordtennis, men man kan stadig få pulsen op, masser af sved på panden og konkurrere i et hyggeligt fællesskab. Bordtennis er et middel til en bedre og sjovere alderdom.

Derudover indikerer forskningsresultater, at bordtennis har en yderst gavnlig effekt i forhold til behandling af neurologiske lidelser som Parkinson, Alzheimer og andre former for demens. Bordtennis har nemlig flere af de ingredienser, der skal til for at holde hjernen frisk i længere tid. I bedste fald kan det være med til at modvirke udvikling af demens og Alzheimers sygdom.

TrygFonden for nyligt givet en større donation til Bordtennis Danmark - som med støtte fra Parkinson-foreningen - skal udvikle gode bordtennisaktiviteter for Parkinson-patienter for at skabe en øget livskvalitet både fysisk og psykisk.

Bordtennis behøver ikke blot at høre til i foreningsregi. Det er et billigt spil, der ikke kræver meget plads, og et bord kan stå på plejehjem, i kommunale aktivitetscentre, på skoler og arbejdspladser osv. Venstre ønsker med forslaget at sikre fokus, kendskab og en indsats fra Københavns Kommunes side på de positive og sundhedsmæssige effekter ved bordtennisspillet, som de aktive borgere vinder i forhold til trivsel og helbred.