



MEDLEMSUNDERSØGELSE  
BLANDT HILLERØD  
BORDTENNISKLUBS  
60+ MEDLEMMER  
JANUAR 2024

## Forord

I disse år drøftes det, hvordan kommunerne bedst kan håndtere den voksende gruppe af ældre, som udgør en stadigt større andel af befolkningen. Hvordan fremmes sundhed og forebyggelse af sygdom bedst muligt i denne gruppe? Hvordan modarbejdes ensomhed og mistrivsel? Hvordan tages initiativer med videst mulig brug af frivillige (ulønnede) aktører? Hvordan sikres et særligt fokus på gruppen af mænd, som er den der har sværest ved at skabe nye sociale sammenhænge efter overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv? Hvordan sikres det, at udsatte grupper og handicappede inkluderes og finder deres plads i indsatserne?

Gode svar på ovenstående er afgørende for at fremme et godt ældreliv i trivsel og i mindst muligt omfang ramt af sygdom for den enkelte. Men de gode svar vil ligeledes være af afgørende betydning for økonomien i de pressede kommunale budgetter såvel som i regionernes sundhedsbudgetter. Gode råd er dyre. Men måske ligger nogle af svarene oversete og lige til at gribe fat i.

Hillerød Bordtennisklub har i samarbejde med Københavns Universitet, Institut for Antropologi, netop gennemført en medlemsundersøgelse blandt spillere over 60 år. Undersøgelsen giver nogle bemærkelsesværdige svar, som bør give genklang i hele landet. 60+ bordtennis har et kæmpe potentiale til at bidrage afgørende til sundhed, trivsel, inklusion og frivillighed blandt ældre medborgere – herunder også særligt udsatte. Resultaterne bør vække til eftertanke i alle kommuner, der overvejer hvordan de fremover vil prioritere deres indsatser over for ældre borgere.

Hillerøds borgmester, Kirsten Jensen, er klar i mælet når hun uddyber hvorfor hun mener klubbens arbejde er så vigtig:

*"Hillerød bordtennis 60+ aktiviteter er en succes på alle leder. Klubben formår at nå ud til den store gruppe af ældre borgere med et tilbud der på samme tid fremmer sundhed, trivsel og inklusion. Værdien af sådanne tilbud bliver kun større i de kommende år og netop sammenblanding af sundhedsmæssige aktiviteter med skabelse af rare sociale fællesskaber, er noget som vi og andre kommuner i høj grad skal inspireres af. Den nye medlemsundersøgelse dokumenterer ganske enestående, hvordan det er lykkedes at få forebyggelse, trivsel og motion til at gå op i en højere enhed. Det glæder mig meget at se, hvordan kommunens investering i gode spilleforhold, i den grad giver tilbage i trivsel og udvikling for både unge og ældre i kommunen."*

Hillerød Bordtennis klub er en af landets største, hvilket især er blevet muligt, efter kommunen i 2000 udvidede Frederiksborgcenteret og i den forbindelse reserverede en stor hal med 14 permanente bordtennisborde samt et tilstødende klublokale til HGI bordtennis. Dette sikrer, at 60+ medlemmerne nu kan spille alle ugens dage, og at åbningstiderne udvides i takt med den stadige tilgang af nye spillere.

Vi håber at erfaringerne fra Hillerød Bordtennisklub og medlemsundersøgelsen kan være med til at inspirere andre potentielle 60+ spillere, Bat 60 initiativer samt kommuner i hele landet.

## Om medlemsundersøgelsen

Medlemsundersøgelsen blev gennemført i januar 2024 blandt Hillerød bordtennis 60+ spillere. Med i alt 80 besvarelser er der en besvarelsesrate på 69%.

Undersøgelsen har til formål at forstå vores medlemmer bedre med henblik på hvordan vi fremadrettet vil udvikle klubben og vores tilbud. Desuden ønsker vi at få en bedre viden om hvordan medlemmerne trives i klubben og betydningen af at dyrke bordtennis i HGI.

De centrale spørgsmål vi gerne vil besvare er

- Hvem er vores medlemmer? (alder, køn, baggrund, handicap etc)
- Hvad var afgørende for at de spiller bordtennis? Hvordan og hvornår blev de rekrutteret?
- Hvordan trives de generelt – og hvad betyder bordtennis specifikt for deres trivsel?
- Hvad betyder bordtennis for medlemmernes sundhed og motion generelt?
- Hvad synes de om livet i klubben? Hvad fungerer godt, og hvad kan evt. gøres bedre?
- Hvordan fungerer det med træningstilbud vi har startet i 2023, og hvordan tilpasses de bedre?
- Endelig vil vi gerne give medlemmerne mulighed for anonymt at give feedback og input til livet i klubben. Er der noget vi overser? Føler flere sig udenfor? Etc.

Med undersøgelsen i januar 2024 får vi et solidt grundlag for at blive klogere på vores 60+ medlemmers trivsel i og ønsker til klubben. En lignende undersøgelse blev gennemført i november 2022 - det giver et godt sammenligningsgrundlag, så vi også kan følge udvikling over tid.

I denne rapport præsenteres undersøgelsens resultater. I bilag A findes samtlige krydskørsler, så det er muligt at gå dybere ned i delresultaterne.

Sidst men ikke mindst vil jeg rette en stor tak til Lars Richard Rasmussen, Københavns Universitet, for at stå for dataindsamling og første bearbejdning af rådata. Undervejs i arbejdet har jeg fået gode input og energi fra undersøgelsens følgegruppe Hanne Larsen og John Hansen. Ligeledes har løbende dialoger med Gert Jørgensen (Bat 60) og Lars Bo Kaspersen været en stor inspiration og motivation for at få gennemført denne medlemsundersøgelse. Sidst men ikke mindst tak til HGI-bestyrelse og formand Thomas Hjermand Jensen for opbakning i hele forløbet.

God læselyst.

Bjarne B Christensen

60+ medlem, frivillig træner og bestyrelsesmedlem i Hillerød Bordtennisklub.

[Bjarne.b.christensen@outlook.com](mailto:Bjarne.b.christensen@outlook.com)

## Spørgerammen for undersøgelsen

Hvem er HGI 60+ medlemmer?	Om deres bordtennis vaner	Livet i klubben	Betydning af bordtennis	Andet
Alder	Grunde til at starte	Modtagelse i 60+	For trivsel	Pris
Køn	Vej ind i klub	Inklusion i klub	For motion	Kommunikation
Partnerstatus	Tidligere erfaring	De fysiske rammer	Hvorfor spiller du	Anbefalinger
Uddannelse	Tidsforbrug B.T.	De sociale rammer	Ambitioner	
Bopæl	Tidsforbrug øvrig sport	Klublokale og hal	Hvor glade for b.t.	
Afstand til klubben	Hvorfra kendes HGI	Spilletidspunkter		<b>Indhold af medlemsundersøgelse 60+ - Hillerød bordtennisklub Januar 2024</b>
Handicap		Træningstilbud		
År i klubben		Praktisk arbejde		

## Indholdsfortegnelse

Forord .....	i
Om medlemsundersøgelsen.....	ii
Spørgerammen for undersøgelsen .....	iii
Præsentation af undersøgelsens hovedresultat og interne kommentarer .....	1
Udviklingen i 60+ medlemmer i Hillerød Bordtennisklub .....	1
Hvem har svaret på medlemsundersøgelsen? .....	2
Analysevinkler i undersøgelsen .....	3
Hvad vi ved om HGI 60+ medlemmernes baggrund og sammensætning? .....	4
Alder .....	4
Køn.....	4
Civilstatus .....	5
Uddannelse.....	5
Relation til arbejdsmarked.....	5
Afstand til bordtennisklubben .....	5
Hvor lang tid har medlemmerne været i klubben? .....	6
Personer med handicap .....	6
Oplever medlemmerne at være godt inkluderet i klubben? .....	7
Hvor aktive er medlemmerne?.....	9
Hvor meget tid anvendes på bordtennis og anden motion? .....	10
Hvor god trivsel er der blandt HGI 60+ medlemmerne i det hele taget?.....	11
Hvilken betydning har bordtennis for medlemmernes trivsel? .....	12
Hvilken betydning har bordtennis for medlemmernes fysiske helbred?.....	13
Hvorfor spiller medlemmerne bordtennis? .....	14
Hvor kender medlemmerne klubben fra (før de startede)? .....	17
Hvor har medlemmerne spillet bordtennis før? .....	17
Hvordan oplever medlemmerne modtagelsen i klubben? .....	19
Hvordan oplever medlemmerne rammerne for at spille bordtennis i HGI? .....	20
Adgang til spillebordene.....	21
Omklædningsforhold.....	21
Klublokalet .....	21
Yderligere kommentarer.....	21
Hvilke dage spiller medlemmerne? .....	23
Hvad synes medlemmerne om træningstilbuddet? .....	23
Hvad fungerer godt ved træningen? .....	25
Hvad kunne forbedre træningen? .....	26

Hvad er medlemmernes bordtennismæssige ambitioner? .....	27
Hvor mange 60+ medlemmer er interesseret i at spille i turnering? .....	28
Hvad er vigtigst – det sociale fællesskab eller bordtennisspillet? .....	28
Hvad synes medlemmerne om det sociale liv i klubben? .....	29
Er vi gode nok til at inkludere alle i de praktiske og organisatoriske gøremål der er omkring træningsfællesskabet? .....	31
Hvor glade er medlemmerne for at deltage i Hillerød Bordtennisklub? .....	33
Vil du anbefale andre at deltage i Hillerød Bordtennisklub? .....	34
Hvor tilfredse er medlemmerne med den interne kommunikation? .....	35
Et sidste ord .....	36
Appendix.....	37

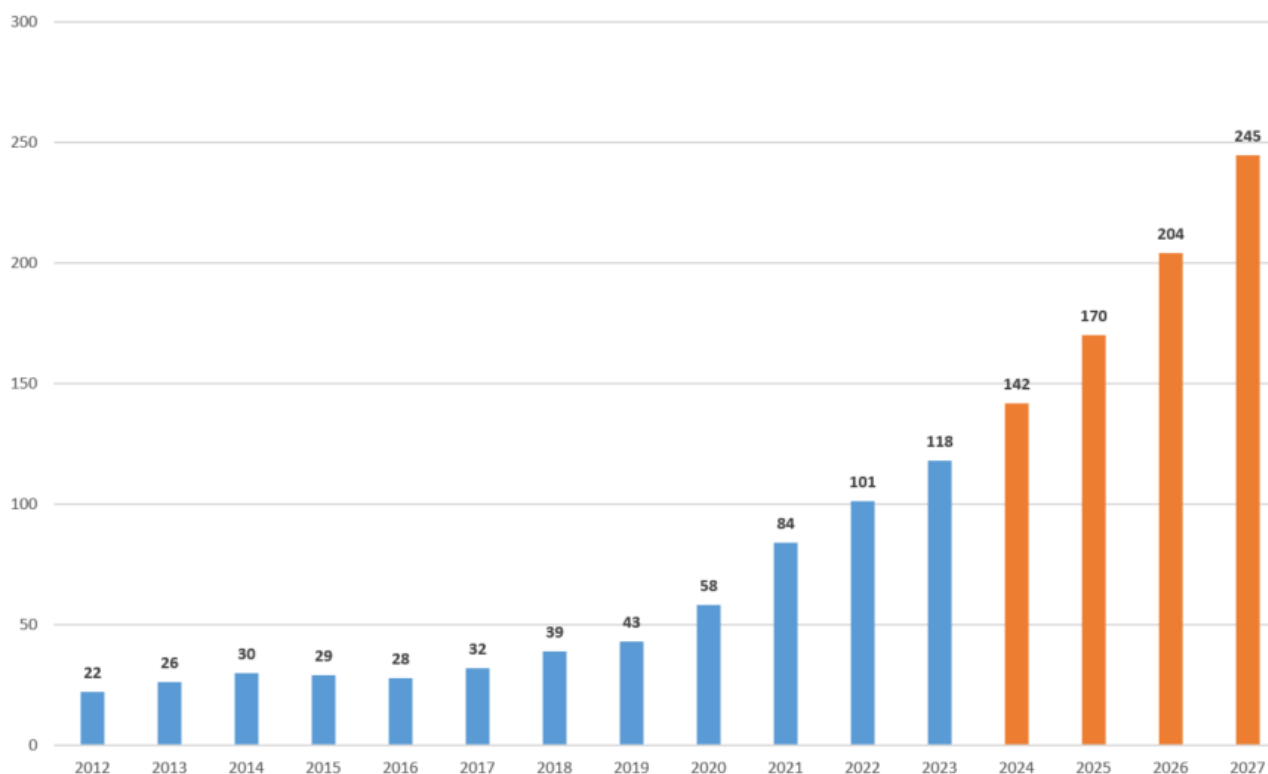
## Præsentation af undersøgelsens hovedresultat og interne kommentarer

Undersøgelsen blev gennemført i uge 2 og 3 i 2024. Samarbejde med Lars Richard, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet, betød at selve indsamlingen og første databearbejdning blev varetaget af Universitetet. Undersøgelsen blev gennemført via et anonymt online spørgeskema, der blev behandlet i survey exact.

### Udviklingen i 60+ medlemmer i Hillerød Bordtennisklub

Frem til 2020 var antallet af 60+ spillere under 50 personer. Men fra 2020 har der i snit været en årlig netto tilvækst på omkring 20%, hvilket giver mere end en fordobling af antallet af medlemmer de seneste fire år. Hvis samme gennemsnitlige vækst fortsætter vil 60+ medlemmerne i 2026 nå over 200.

Antal 60+ medlemmer i Hillerød Bordtennisklub 2012-2023  
samt prognose ved årlige vækst på 20%



Det stadig voksende antal 60+ medlemmer er positivt ved at klubben kan tilbyde en større gruppe de oplevelser og den trivsel som følger med at spille. Men det stiller også nye krav til klubben om at kunne tilpasse faciliteterne så de fortsat kan skabe gode rammer for alle. Hidtil har det været muligt at øge åbningstiderne så der stort set har været plads til alle der mødte frem. Men hvis væksten fortsætter, vil det presse de fysiske rammer, stille krav om yderligere strukturering af undervisning, samt rekruttering af flere trænere og mentorer for at fastholde en vellykket integration.

Løbende i undersøgelsen vil vi holde fokus på hvordan medlemmerne – både de nye og gamle – oplever livet i klubben og de udfordringer som det giver, at der kommer mange nye til hvert år.

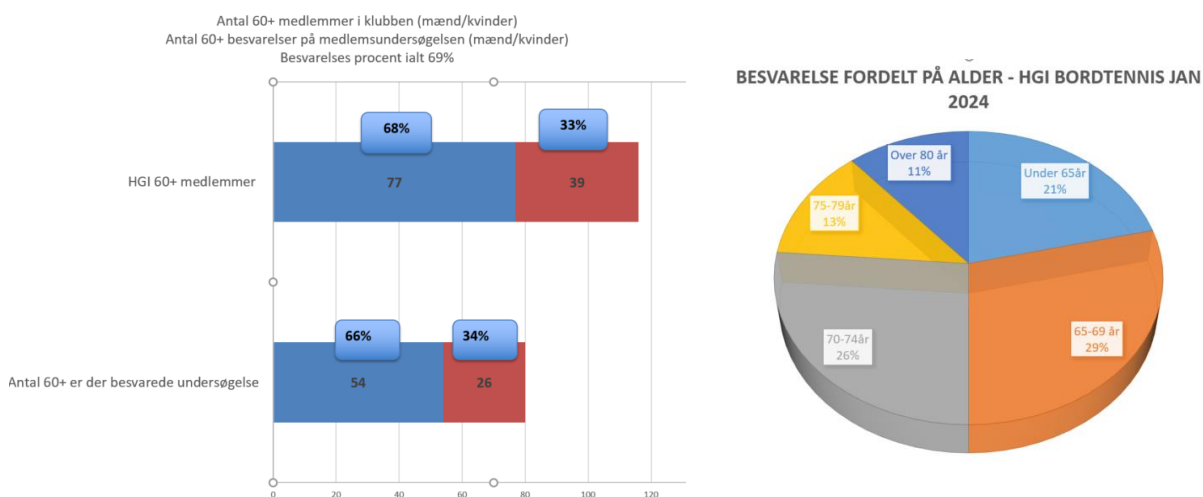
## Hvem har svaret på medlemsundersøgelsen?

Undersøgelsen blev sendt rundt til samtlige 60+ medlemmer i klubben (dvs personer der er tilmeldt træning mandag-fredag formiddag) samt til gruppen af spillere med handicap (der ligeledes træner enkelte formiddage). I alt 118 personer. Klubben har flere 60+ spillere som alene er tilmeldt klubbens aften træningshold. De indgår ikke i denne undersøgelse.

I alt 80 personer har besvaret undersøgelsen. Det giver en svarprocent på i alt 69%, hvilket er meget tilfredsstillende. Vi ved der er medlemmer som p.t. ikke har været aktive gennem nogen tid, og som derfor ikke kan forventes at besvare et ret omfattende spørgeskema.

Den højeste svarprocent findes blandt medlemmer over 80 år, hvor 100% har svaret. Den laveste findes i aldersgruppen 75-79. Der er næsten samme svarprocent for kvinder og mænd, men sidstnævnte dog med en 3 procentpoint højere svarrate.

Fordelingen mellem mænd og kvinder blandt 60+ medlemmerne er 67% mænd / 33% kvinder. Fordelingen blandt de som har besvaret medlemsundersøgelsen har med 66%/34% stort set samme fordeling, hvilket gør undersøgelsen meget repræsentativ også i forhold til kønsvinklen.

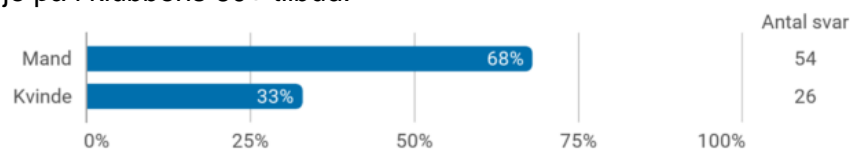




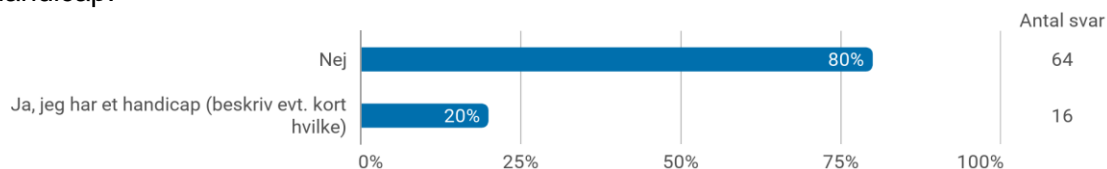
## Analysevinkler i undersøgelsen

Alle spørgsmål i undersøgelsen er blevet undersøgt med tre gennemgående linser.

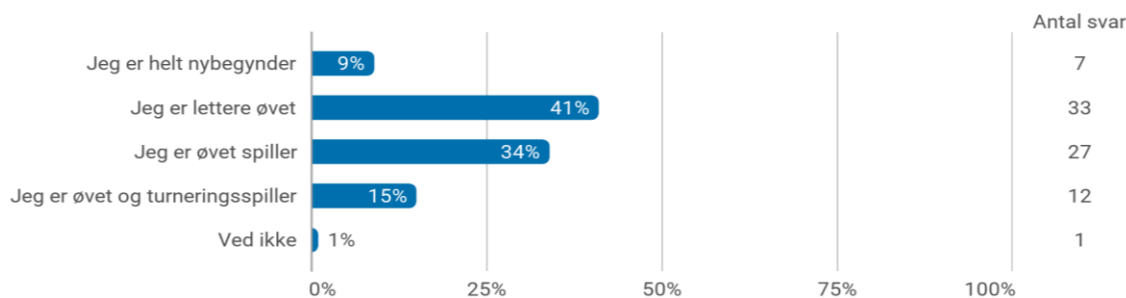
- A) **Køn.** Igennem alle spørgsmål undersøges om der er forskelle i svarene fra kvinder og mænd. Det giver mulighed for at have fokus på om der er nogle forskelle og skævheder som det er vigtigt vi har øje på i klubbens 60+ tilbud.



- B) **Handicap.** Undersøgelsen har spurgt ind til om medlemmerne har fysiske funktionsnedsættelser eller kronisk neurolidelse (eks parkinson eller demens), der stiller særlige udfordringer ved at dyrke sport. I alt svarede 20% ja til dette. I undersøgelsen vil vi have fokus på om der er signifikante forskelle i svarene fra medlemmer med og uden handicap.



- C) **Begynder – øvet.** Endelig analyseres de enkelte spørgsmål også i forhold til hvor trænede medlemmerne er. Er der forskelle mellem de svar som nybegyndere giver i forhold til de øvede og turneringsspillerne? Er der forskellige behov som det er vigtigt at klubben kan håndtere? Følgende er fordelingen i de fire kategorier som medlemmerne selv har placeret sig i:

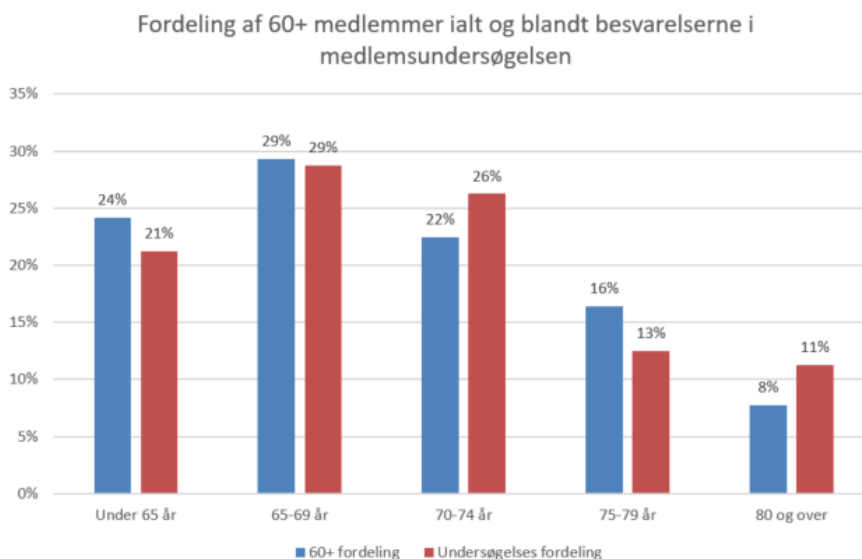


I bilag A er alle resultaterne fra disse tre analysevinkler samlet, så det er muligt at gå mere ned i de evt. forskelle der er i svarene afhængigt af køn, handicap eller bordtennismæssige kvalifikationer. Nedenfor er hovedresultaterne vist, og evt. større afvigelser ved analyse ud fra køn, handicap eller øvet-status bliver noteret.

## Hvad vi ved om HGI 60+ medlemmernes baggrund og sammensætning?

### Alder

De blå søjler viser aldersfordelingen af alle 60+ medlemmer i klubben mens de røde søjler viser fordelingen blandt de der har besvaret medlemsundersøgelsen. Klubben har en god aldersspredning blandt 60+ spillerne. Ca. ¼ af spillerne fordeler sig mellem under 65 år, 65-69 år, 70-74 år og over 75 år. Det tyder på en god fastholdelse af også de ældste medlemmer i klubben.

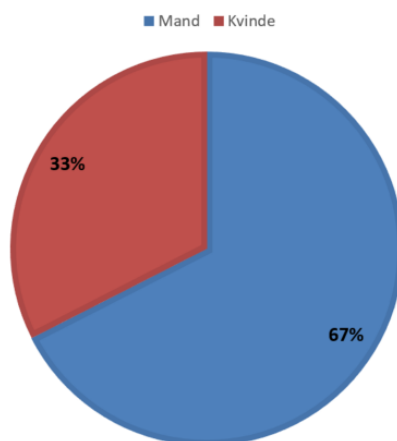


De røde søjler viser aldersfordelingen af dem som deltog i medlemsundersøgelsen. Der er tale om meget små forskelle som ikke vil skævvride resultaterne når vi ser på forskellene mellem de enkelte aldersgrupper.

### Køn

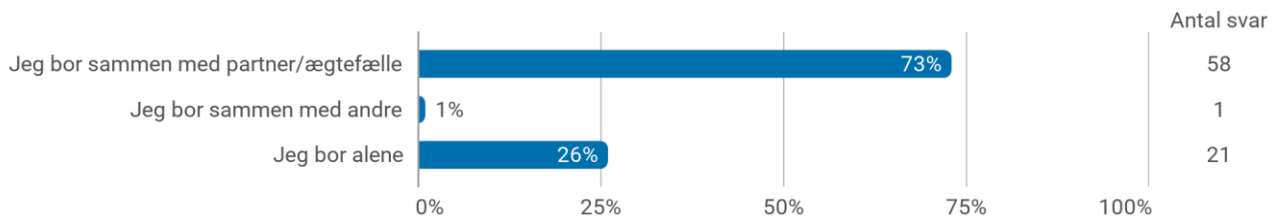
Kvinder udgør 33% af 60+ medlemmer i klubben ved udgangen af 2023. I 2022 udgjorde de 24%, hvilket tyder på en stor succes med at få flere kvinder til at blive aktive i klubben. Med en samlet andel på 2/3 er det dog stadig mænd der udgør hovedparten af medlemmerne. Fordelingen i besvarelserne falder helt identisk med fordelingen i medlemsstatistikken.

HGI MEDLEMMER FORDELT PÅ MÆND OG KVINDER - 2023



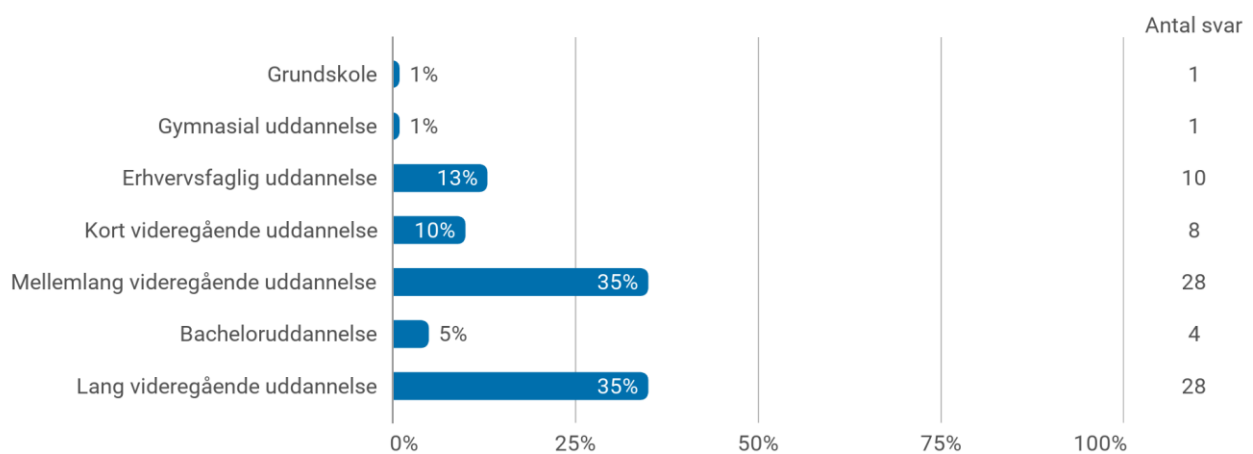
### Civilstatus

3/4 bor sammen med partner mens 1/4 bor alene.

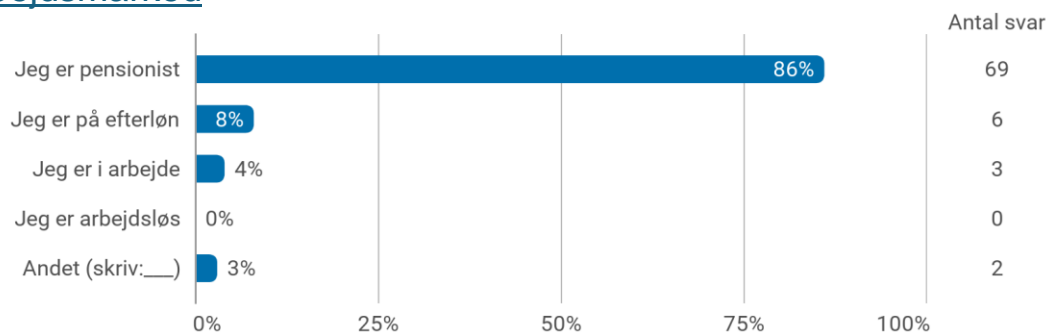


### Uddannelse

70% af medlemmerne har enten mellemlang eller lang videregående uddannelse.

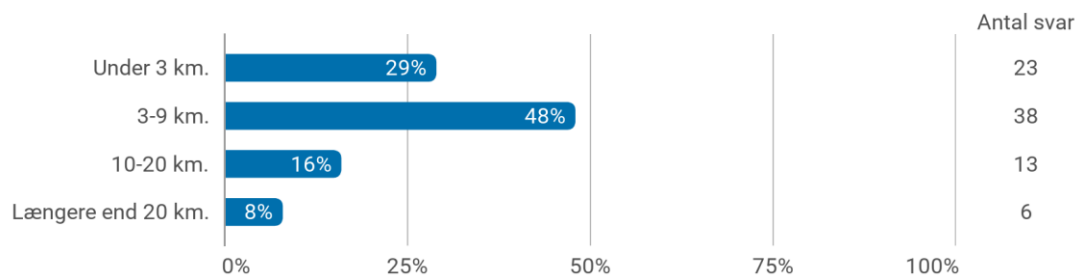


### Relation til arbejdsmarked

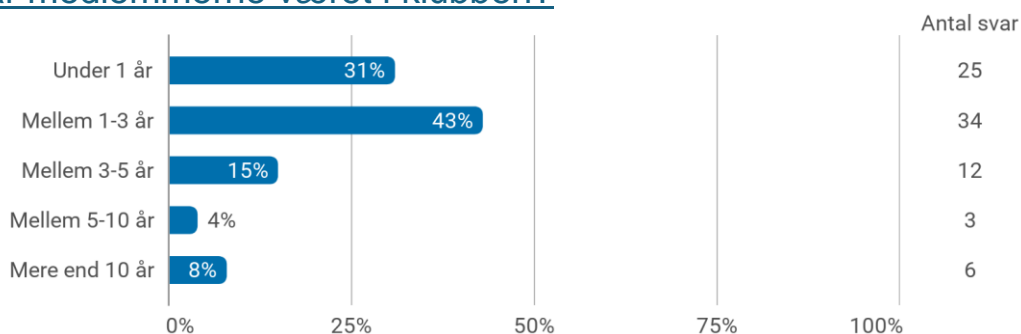


### Afstand til bordtennisklubben

3/4 af medlemmerne bor inden for i 9 km radius fra klubben. Men ca. 1/4 kommer længere væk fra.



## Hvor lang tid har medlemmerne været i klubben?



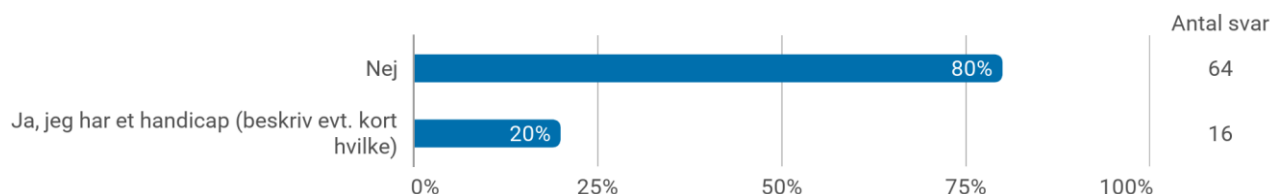
Den store vækst de seneste år afspejler sig tydeligt i at de helt nye medlemmer (mindre end 1 års medlemskab) udgør 31%, og personer der har været medlem mellem 1-3 år udgør 43%. Medlemmer der har været med i over 3 år udgør 27%. Dette stiller særlige krav om såvel god modtagelse af nye som etablering af en organisationskultur, der sikrer at vi kan fastholde såvel nye som længerevarende medlemmer.

Andelen af kvinder med under 3 års medlemskab er på 88%, mens den for mænd udgør 67%. Dette afspejler igen at en øget andel af kvinder er kommet til klubben de seneste år.

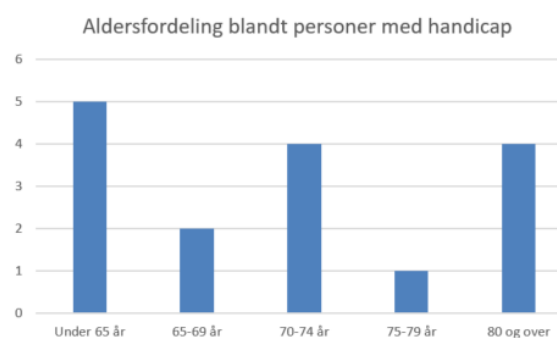
I forhold til personer med handicap ses en lidt større andel som har længere medlemskab. I alt 69% med handicap har været i klubben under 3 år, mens det for personer uden handicap er på 75%. Omvendt ser vi at hele 50% af dem med handicap kun har været medlemmer under 1 år, hvilket tyder på en stor nytillgang af personer med handicap.

## Personer med handicap

Undersøgelsen har spurgt om man har fysiske funktionsnedsættelser eller neurolidelse (eks parkinson eller demens) der stiller særlige udfordringer ved at dyrke sport. Svarene fordelte sig med 20% der sagde ja.



Aldersmæssigt fordeler de 20% (=16 personer) sig over alle aldre, ikke meget forskelligt fra gruppen som helhed. Blandt dem med et handicap var 4 kvinder og 12 mænd.



Medlemmerne havde mulighed for at beskrive hvilket handicap de har. Her kom følgende svar:

**Fysiske udfordringer**

- Artrose i anklen
- Dårlig ryg og hofte
- Dårligt knæ og hofte
- Kronisk nervebetændelse
- Mit højre ben og højre skulder er ikke velfungerende
- Rygmarvsbrok
- Skulderimplantat, balanceproblem
- Slidgigt
- Venstresidig lammelse

**Hjerteproblemer**

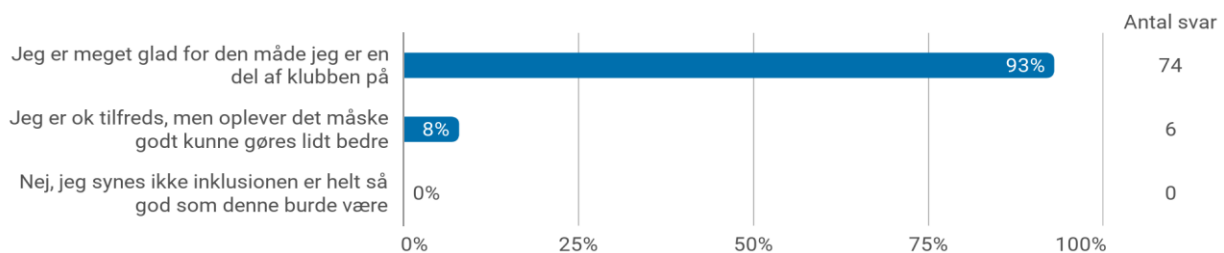
- Hjertepumpe på 50%
- Pacemaker

**Neurolidelser**

- Alzheimer
- Lettere koncentrationsbesvær
- Parkinson
- Parkinson
- Parkinson

## Oplever medlemmerne at være godt inkluderet i klubben?

93% er meget glade for den måde de er en del af klubben på mens 8% kun er OK tilfreds.



Medlemmerne kunne uddybe foregående besvarelse. Hvad i klubben fungerer godt, og hvor er der forslag til forbedringer? Nedenfor ses samtlige besvarelser

**Modtagelse af nye**

- Modtagelse af nye søde mennesker
- God modtagelse af nybegyndere
- Folk er generelt positive for at spille med nye spillere, men for nogen kniber det lidt
- Forhold og spillested er rigtig godt

**De sociale sammenhænge**

- Der tages hensyn til de handicappede
- Det sociale netværk
- Formidabelt sammenhold med meget højt til loftet
- Jeg har været med i alle årene, og har aldrig oplevet noget så godt som nu
- Kender efterhånden kun ganske få i klubben. Tidligere gode bekendtskaber er alle frafaldet under en længere sygdomsperiode
- Socialt samvær
- Sports og socialt er fint

**Inklusion i spillet**

- En åbenhed om hvordan man finder sin modspiller til træning, det kan føles svært at spørge dem der er bedre end en selv

- Let at finde medspillere
- Man kunne "tvinge" alle til at spille med alle f.eks. Kongebord opdelt i to rækker (jeg har hørt kritik af Kongebord blandt nogle af de mindre øvede spillere) eller form for turnering
- Synes holdet er for stort til at lære folk at kende. Står nogle gange og "flagrer" for at finde en der vil spille. Kunne godt tænke mig en form for planlægning, så erfarne spillere bliver blandet med uerfarne, men også plads til "fri leg"

#### Træning og spilletider

- Flex og mange spilletider er fint
- Træning tirsdag og onsdag
- Struktureret 60+ træning tirsdag og onsdag med kvalificerede trænere. Mulighed for elitetræning om mandagen. Masser af mulighed for motion mandag til fredag. Ligeledes gode muligheder for at deltage i arrangementer for 60+ under BAT60. Fremragende faciliteter og mulighed for at købe det rigtige udstyr til halv pris. Man kan få yderst kvalificeret rådgivning/hjælp til mangt og meget inden for 60+ bordtennis
- Trænere tilstede under træningen
- Udvikling for mere erfarne spillere er der ikke. Seikos klubben HGI har rigtig mange spillere der godt kunne lære fra sig

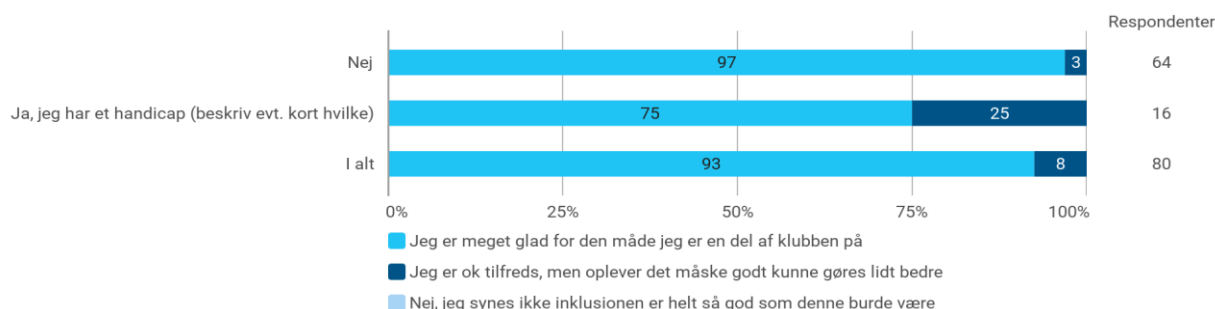
#### Vækst i klubben

- Det er svært at komme ind og blive kendt igen på holdet, samtidig i mellemtiden er vokset mere end 500 procent, hvoraf størstedelen spiller flere gange ugentlig osv osv
- Vi skulle måske have en større hal?
- Meget fungerer fint, men der bør altid ligge brochurer for 60+ ved indgangen, da mange ældre som er på kommunal genoptræning standser op og bliver interesserede, og de fleste vil meget gerne kunne læse lidt facts

Der ses en mindre forskel i svarene baseret på køn. Mens 96% af mændene angiver at været meget glade, svarer "kun" 85% af kvinderne helt i top.

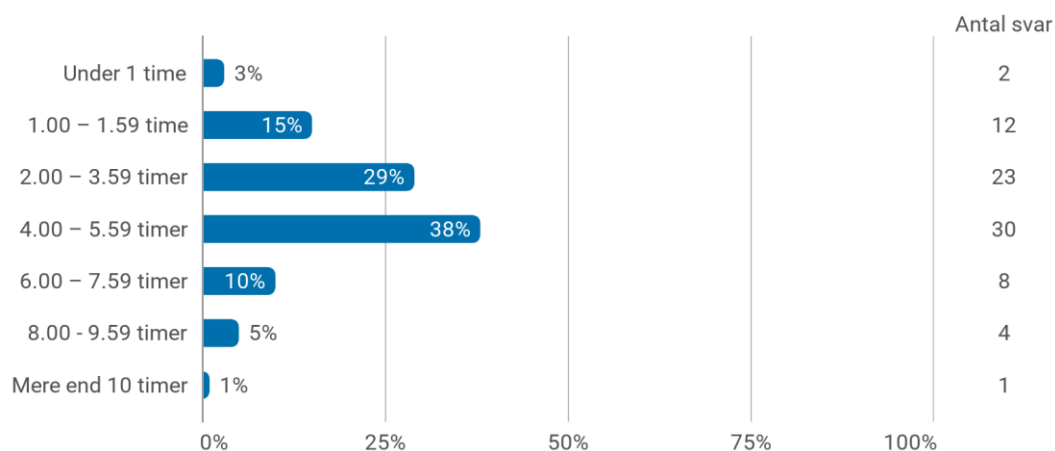
Analyseres svarene efter hvor øvede spillerne er, ses en tendens til, at jo mere øvede, jo mere positiv oplevelse af klubben (fra 86% for nybegyndere til 100% for de mest øvede).

Den største forskel ses dog i svarene fra dem der angiver af have et handicap. Her er "kun" 75% meget glade for inklusionen i klubben og de øvrige 25% er Ok tilfreds. Ingen angiver ikke at opleve inklusionen helt så god som den burde være. Alt i alt en meget flot feedback på integrationen i klubben, men samtidig et opmærksomhedspunkt m.h.t. hvordan tilfredsheden kan bringes helt i top. Der hvor vi har plads til forbedringer er især spillere der har forskellige handicaps og gruppen af nybegyndere.



## Hvor aktive er medlemmerne?

Medlemmerne blev spurgt om deres ugentlige tidsforbrug på bordtennis. Det gav følgende svar:



Den største gruppe spiller mellem 4 og 6 timer ugentligt. Under 20% spiller mindre end 2 timer. 60+ tilbuddet er åbent 2 timer alle hverdage, hvilket betyder at hovedparten deltager 3 gange om ugen.

I forhold til køn ses ikke signifikante forskelle i tidsforbruget mellem mænd og kvinder.

I forhold til gruppen med handicap er andelen der spiller under 2 timer på 50%. 25% angiver at de spiller mellem 4 og 6 timer, og 12 % spiller mere end 6 timer ugentligt.

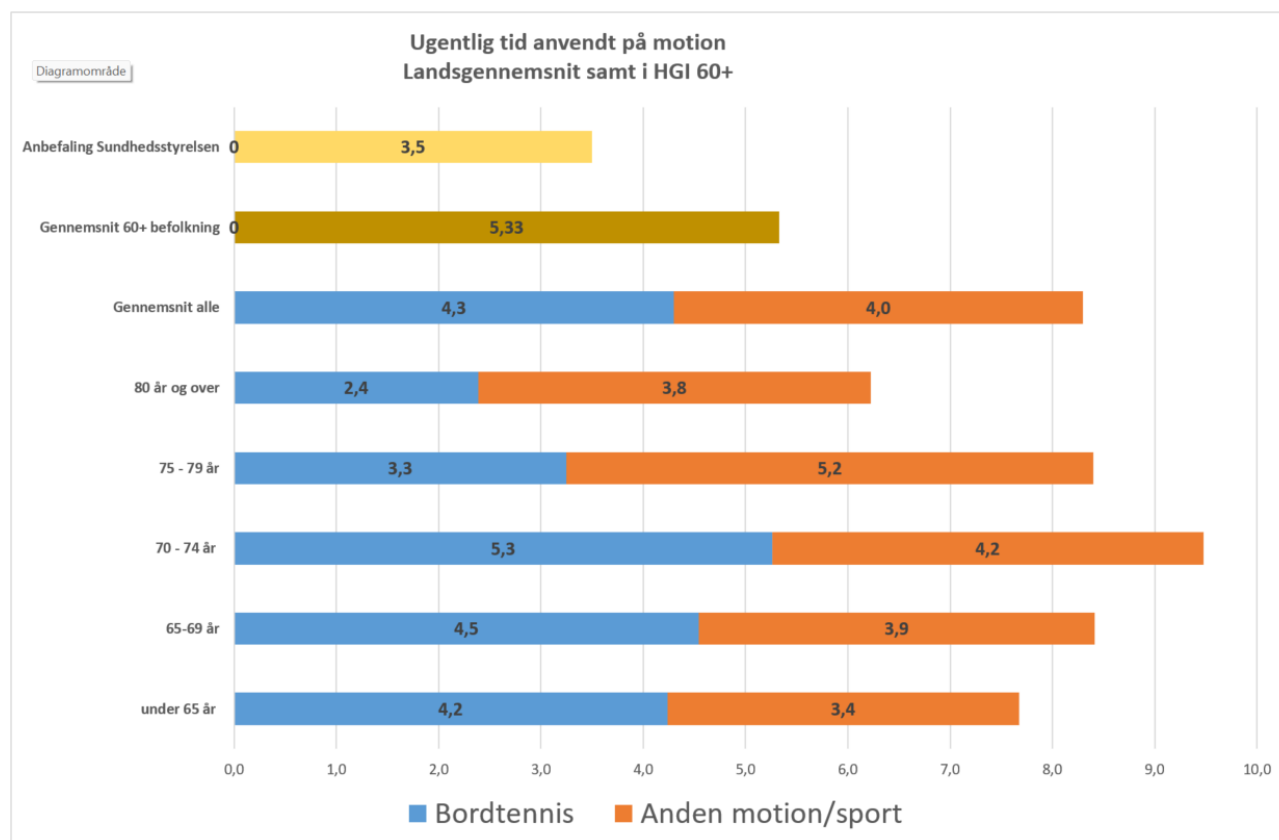


## Hvor meget tid anvendes på bordtennis og anden motion?

Sundhedsstyrelsen anbefaler at alle 60+ skal have mindst 30 minutters motion om dagen / 3,5 time om ugen (medium intensitet)<sup>1</sup>. I den store undersøgelse af ældres motionsvaner 2020 konstateres det med stor tilfredshed at gennemsnitstiden blandt 60+ anvendt til sport/motion i 2020 var steget til 5 timer og 33 minutter (fra 4 timer og 39 min i 2016). I alt 62% af kvinderne og 59% af mændene levede op til anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen.

I Hillerød Bordtennis klub er det gennemsnitlige ugentlige tidsforbrug på sport/motion på 8,3 timer om ugen for 60+. Heraf udgør tid på bordtennis med 4,3 timer over halvdelen. Det vil sige at HGI 60+ i snit ligger 137% bedre end Sundhedsstyrelsens motionsanbefalinger.

Ser vi på de forskellige aldersgrupper, ligger aldersgruppen 70-74år i top med et ugentligt sportsengagement på 9,5 timer. Det er også interessant at se, at tidsforbruget kun falder relativt beskedent for personer over hhv. 70år, 75 år og 80 år. HGI-gruppen af 80+ har et ugentligt motionsaktivitetsniveau på 6,2 timer, hvilket ligger 78% over Sundhedsstyrelsens anbefaling.



Der er nærmest ingen forskel på mænd og kvinder. Begge grupper har 8,3 ugentlige timers motion. Men for mændenes vedkommende lægges en lidt større del af motionen ved bordtennisbordet (4,5 time) end for kvindernes (3,7 time).

Gruppen af spillere med handicap har derimod et lidt lavere ugentligt tidsforbrug (6,9 timer) end spillere uden handicap (9 timer). Men igen ser vi at gruppen med handicap anvender dobbelt så

<sup>1</sup> Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende motion for ældre mennesker kan ses sidst i rapporten i Appendix



megen tid som minimumsanbefalingen fra Sundhedsstyrelsen og at bordtennis udgør næsten halvdelen af denne tid.

## Hvor god trivsel er der blandt HGI 60+ medlemmerne i det hele taget?

I denne undersøgelse er der spurgt ind til medlemmernes generelle trivsel i det hele taget, samt om deres vurdering af hvordan deres engagement i bordtennis påvirker deres trivsel. Resultaterne er ganske bemærkelsesværdige.

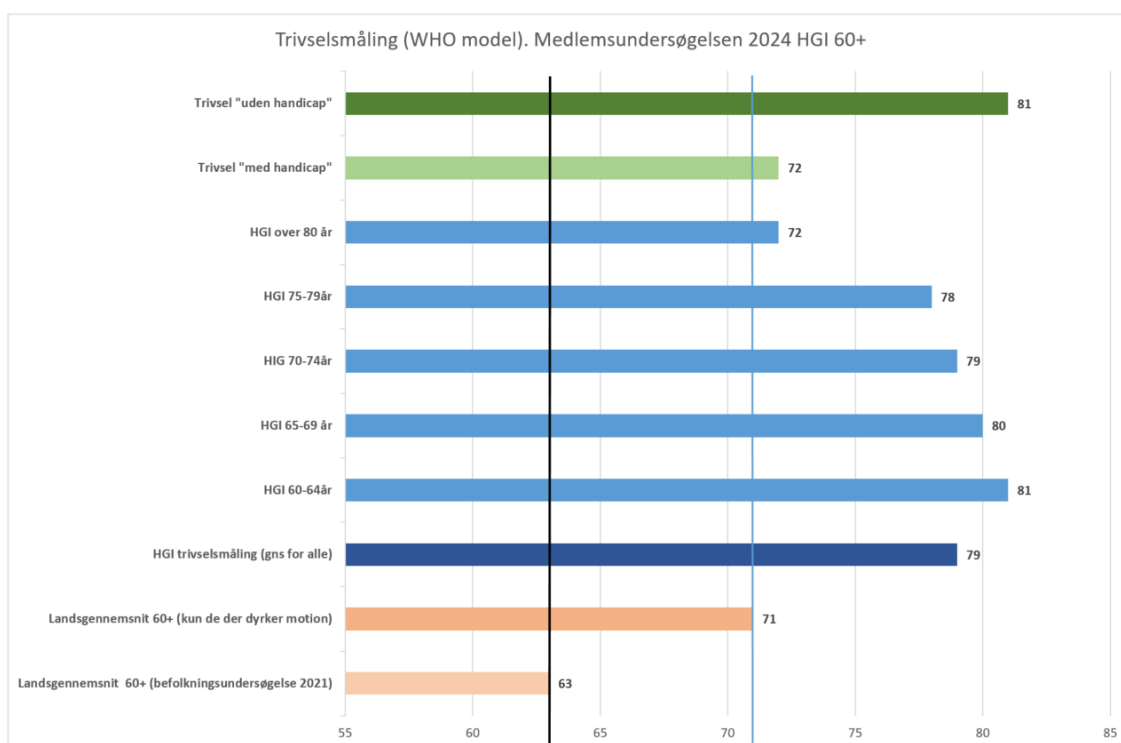
Når der spørges ind til den generelle trivsel, anvendes WHO's spørgeredskab til trivselsmåling!. Svarene i denne undersøgelse kan sammenlignes med svar givet i en stor landsdækkende undersøgelse af ældres sports- og motionsvaner fra 2020. I slutnoten kan man se metodikken i WHO-målingen samt hovedresultaterne fra både denne landsundersøgelse og HGI-undersøgelsen.

I gennemsnit viser den landsdækkende undersøgelse en trivsel på 63 (ud af 100 mulige). Trivslen blandt gruppen af ældre (60+) der dyrker motion og sport, stiger markant med 8 procentpoint til en score på 71.

**Blandt HGI bordtennismedlemmerne er trivslen i snit på 79**, i øvrigt en forbedring på 2 procentpoint fra medlemsundersøgelsen i 2022. Blandt de 65-69 årige er trivslen på 83 (hele 32 procentpoint over landsgennemsnittet). Trivslen falder kun marginalt helt op til 79 år. Først herefter falder den til 72, hvilket stadig er over landsgennemsnittet for dem der dyrker motion.

Undersøger vi trivsel i forhold til medlemmer med handicap er gennemsnittet på 72 point. Stadig højere end såvel landsgennemsnit for alle ældre som for dem der dyrker motion.

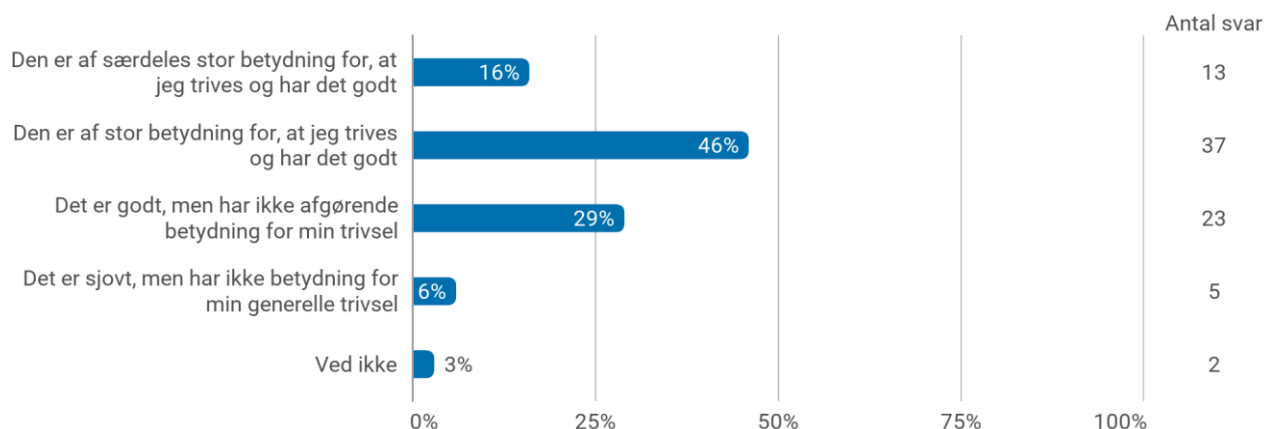
En sammenligning af trivsel blandt mænd og kvinder viser kun 0,4 points forskel i kvindernes favør.



## Hvilken betydning har bordtennis for medlemmernes trivsel?

Undersøgelsen dokumenterer at trivslen blandt HGI 60+ medlemmerne er markant større end landsgennemsnittet såvel som i forhold til andre grupper der dyrker motion. Undersøgelsen viser et tydeligt sammenfald mellem at spille bordtennis og have høj trivsel, men da mange andre faktorer (især socioøkonomiske) i høj grad også påvirker trivsel, kan undersøgelsen ikke etablere et direkte årsagsbevis, at det er pga. deltagelsen i bordtennis at medlemmerne oplever den høje trivsel.

Det vi derimod kan, er at spørge om medlemmernes subjektive oplevelser af hvad bordtennis betyder for deres trivsel. Medlemmerne oplever selv at der er en meget direkte forbindelse mellem det at de spiller bordtennis, og så deres egen trivsel.



62% oplever at bordtennis har "særdeles stor" eller "stor" betydning for at de trives og har det godt. Kun 6% mener ikke det har betydning for deres generelle trivsel. Dette resultat er ganske bemærkelsesværdigt og dokumenterer, at 60+ spillerne selv oplever at deres bordtennisspil har en stor betydning for deres egen trivsel.

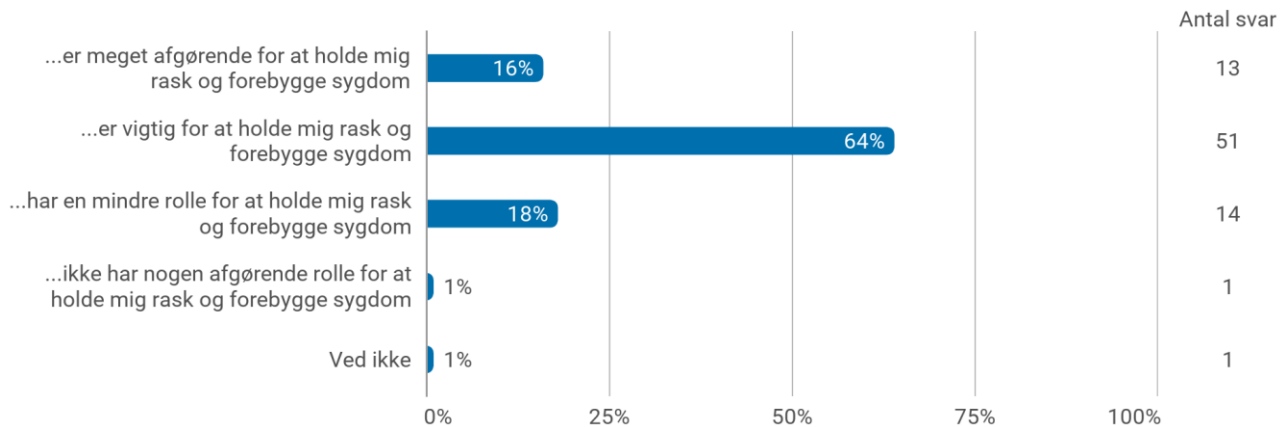
Analyserer vi samme spørgsmål ud fra køn, er der mindre forskel i svarene. Blandt mænd svarer 20 % ja til det at bordtennis har "særdeles stor" betydning, mens kun 8% af kvinder gør. Blandt mænd mener 41% at spillet har "stor" betydning mens 58% af kvinderne finder at det er tilfældet. Blandt kvinderne er der 8% som ikke mener det har betydning for trivsel, mens ingen af mændene svarede dette.

Blandt medlemmer med et handicap var der hele 31% som finder at det at spille bordtennis har "særdeles stor" betydning for deres trivsel, mod kun 13% for gruppen uden handicap. I den anden ende mener 38% af personer med handicap at bordtennis ikke har "afgørende betydning" for deres trivsel, mens det for personer uden handicap var 27%.

Endelig viser undersøgelsen, at blandt nybegynderne vurderes betydningen af bordtennis som mindre vigtig end når vi bevæger os op til lettere øvede, øvede og turneringsspillere. Det kan tyde på at den sociale sammenhængskraft, det at være en del af en gruppe, først opnås efter en tid og kræver længere engagement.

## Hvilken betydning har bordtennis for medlemmernes fysiske helbred?

Undersøgelsen spurgte dernæst om hvordan medlemmerne vurderer betydningen af bordtennistræning for deres fysiske helbred. Svarerne fordelte sig således:



Kun 19% oplever at bordtennis kun har en mindre rolle for at holde sig rask. Resten oplever at bordtennis er "vigtig" (64%), eller "meget afgørende" (16%) for at holde sig rask og forebygge sygdom. Der er tale om en meget markant oplevelse af at bordtennis er vigtig for at holde sig sund og forebygge sygdom.

Mænd og kvinder vurderer betydningen næsten ens.

Ligeledes er der kun marginale forskelle i vurderingen mellem personer med og uden handicap.



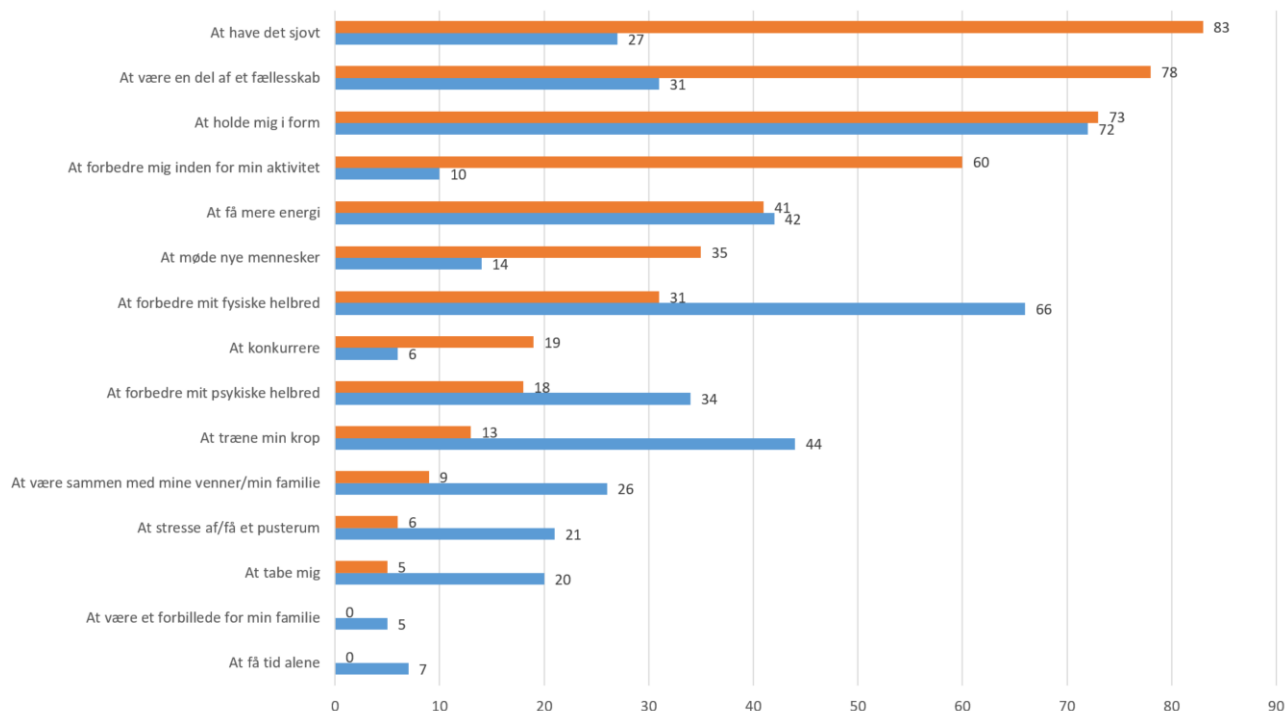
## Hvorfor spiller medlemmerne bordtennis?

Bordtennis betydning for medlemmernes trivsel, sundhed og motion er slået klart fast i undersøgelsen.

Undersøgelsen retter dernæst spørgsmålene mod at finde ud af hvad det er som får medlemmerne til at bruge tid og kræfter på bordtennis. Hvad er den drivende kraft bag medlemmernes store engagement. Og kan hvordan adskiller HGIs 60+ spillere sig fra ældre i andre motionsgrene?

Undersøgelsen har opstillet 15 forskellige grunde til at spille bordtennis som medlemmerne kunne krydse af, hvis de selv passede på dem. Resultatet for HGI 60+ medlemmerne ses i de orange søjler, mens de blå søjler viser resultatet for alle 60+ der dyrker motion (se IDAN 2020).

Grunde til at dyrke bordtennis / motion - undersøgelse HGI 60+ jan 2024  
% der nævner grunden i hhv HGI undersøgelse og landsdækkende undersøgelse.



Topscorerne, som nævnes af 83% af 60+-medlemmerne, er "At have det sjovt". Det er ganske gennemgående at denne oplevelse deles af alle medlemmer. Det er interessant at blandt de svar som gives i den landsdækkende undersøgelse af ældres motionsvaner, er det et punkt som kun 27% nævner.

Tæt efter kommer "At være en del af et fællesskab" med 78%. Den understøttes af at 35% også nævner at de ønsker "At møde nye mennesker".

På 3.pladsen nævnes "At holde mig i form" af 73% af Hillerødspillerne.

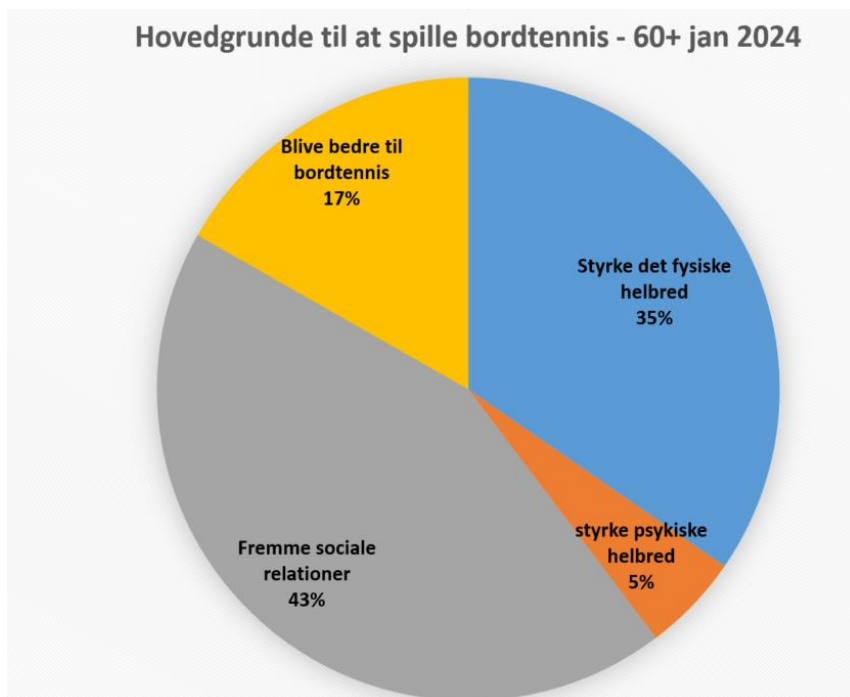
På 4.pladsen nævner 60% af de ønsker "At forbedre mig inden for min aktivitet". Det er 6 gange flere end svarerne i den landsdækkende undersøgelse. De faglige ambitioner ses ligeledes i at næsten hver 5. nævner ønsket om "at konkurrere" som vigtig grund til at spille.

I forhold til køn ses ikke markante forskelle i vægtningerne ovenfor.

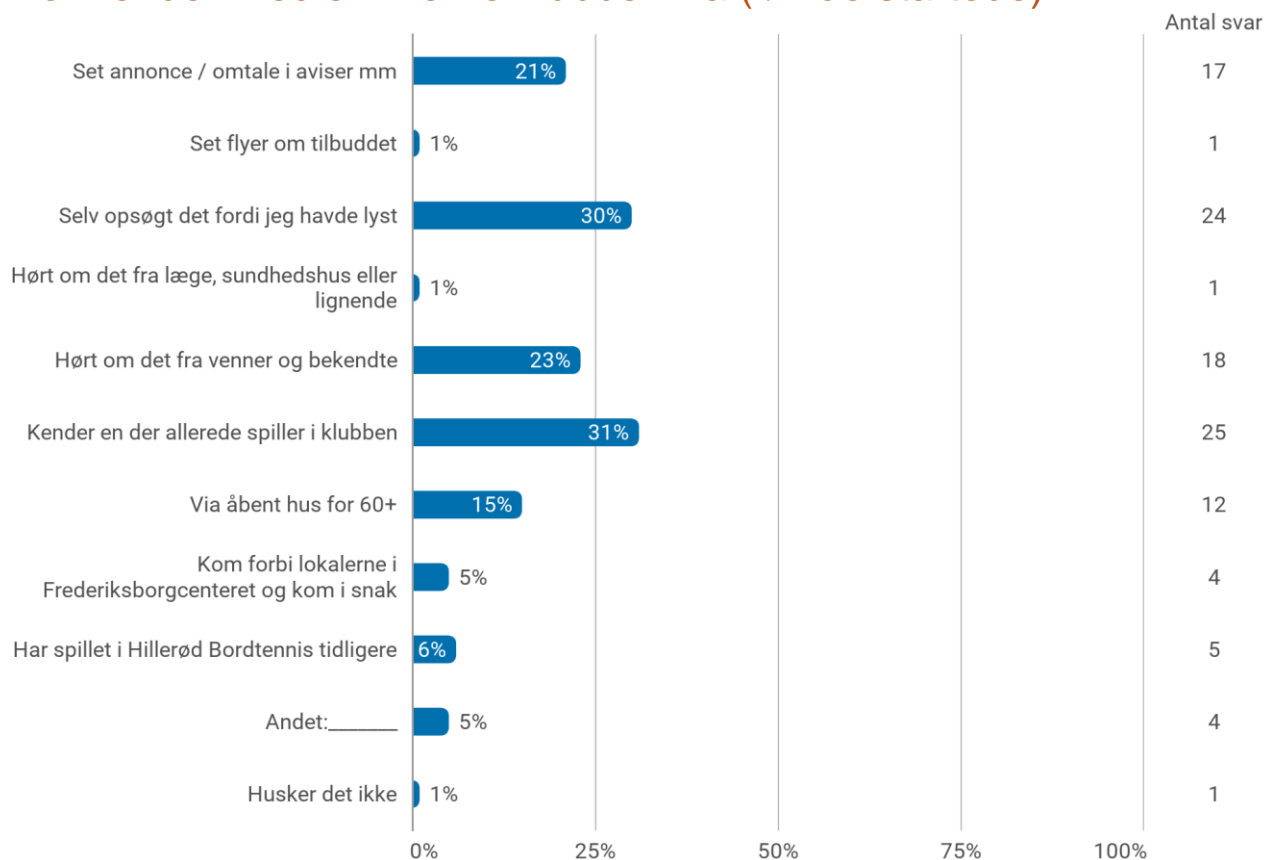
Heller ikke i forhold til handicap ses markante afvigelser fra det samlede resultat. Der ses en lille overvægt i at man prioriterer "At forbedre mit fysiske helbred" og en lille underprioritet i "at forbedre mig inden for bordtennis". Dvs. motion vægter over bordtennisteknisk dygtighed.

Disse svar er nøglen til at forstå hvad der er vigtigt for 60+ hillerødmedlemmerne. Det er i høj grad at skabe et godt, socialt fællesskab hvor man kan have det sjovt sammen. Samtidig skal der være plads til faglige udfordringer og ambitioner, hvor man bliver bedre og evt. også konkurrerer.

Undersøgelsen har inddelt de 15 kategorier i fire hovedgrunde til at dyrke bordtennis, og får så følgende fordeling af hovedgrunde til at spille bordtennis:



## Hvor kender medlemmerne klubben fra (før de startede)?



Den mest udbredte rekrutteringsmåde er via medlemmer der allerede spiller i klubben og ad den vej motiverer andre. (31%)

Dernæst kommer at personer selv opsøger klubben fordi de har lyst og interesse (30%). Kontakt via venner og bekendte følger lige efter (23%) mens 21% siger de så omtale i aviser.

Åbent hus-arrangementer om søndage var vejen ind for 15% (12 personer), hvilket jo er meget fint.

Følgende kommentarer blev givet til dette spørgsmål.

### Fysiske udfordringer

- Fra barnsben, der var Skoleparken og HGI
- Kender klubben fra min ungdom
- Jeg var med til at starte den
- Naturligt valg, da jeg allerede spillede i hallen via dansk handicap

Desuden kom en række forslag til hvordan vi kan arbejde med rekruttering.

### Annoncer og omtaler i medier

- Annonce i lokalblade og interesseorganisationer fx Ældresagen
- Annoncere om indrodage
- Flyers på centre for sygdomme
- Hvis det er nødvendigt: igennem avisen
- Mere omtale i forskellige medier. Invitation til åbent hus for forskellige målgrupper (børn, unge, voksne)

- Omtale i lokalpressen
- Opslag (f.eks. på bibliotek), via sociale medier, samarbejde med Ældresagen. Annoncere om familiebordtennis

#### Mund til mund-metode

- Fortsætte med at tage godt mod nye medlemmer og fremme mund til mund-metoden
- Med mund til mund-metoden
- Pt. kommer medlemmer af sig selv, som følge af, at Hillerød Kommune har sit behandlingscenter lige på den anden side af døren
- Ved at tale positivt om bordtennis. Det er mega sjovt.
- Gennem mund til mund metoden, gennem BAT60+, gennem sundhedssystemet, måske gennem Ældresagen

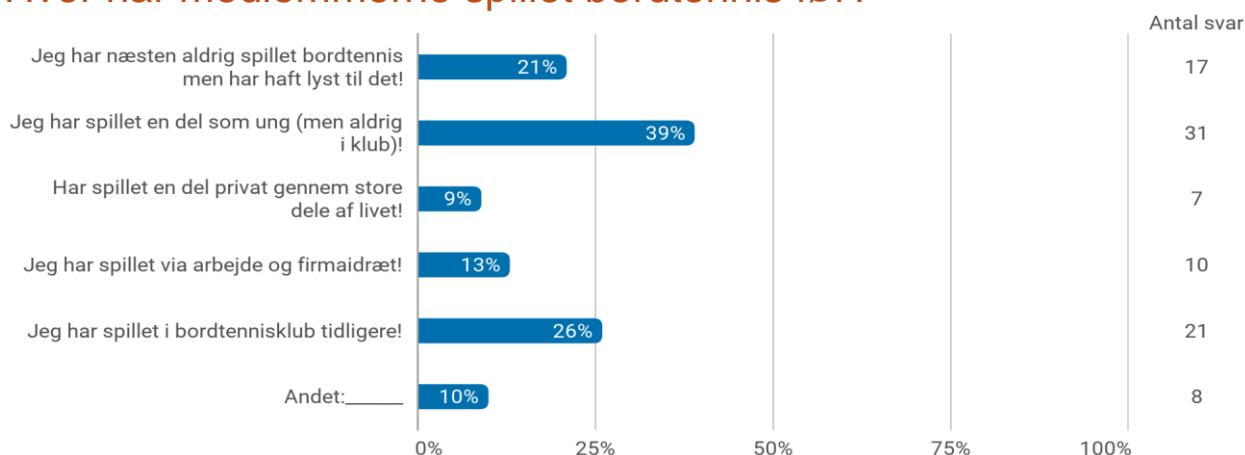
#### Særlige tilbud

- Jeg husker ikke om vi stadig holder Åbent hus dage. For her er der mulighed.
- Undgå monarkskift når der gennemføres arrangementer/fremstød
- Gratis prøvetime
- Mere fokus på handicap, para, parkinson og gå forrest omkring disse grupper

#### Flere udtrykker bekymring for yderligere vækst

- Der er ikke plads til flere
- Det er ikke nødvendigt for 60+. Ser ud til at være tilstrækkeligt som det er nu
- Jeg mener, at der er tilstrækkelig mange medlemmer, og at tilgang kun skal ske via eksisterende medlemmer. Bliver vi væsentligt flere end nu ved en meget aktiv rekruttering, vil interessen for at deltage blive reduceret for nogle af os - bl. undertegnede. Hvis vi f.eks. skal sidde og vente på mulighed for at spille eller primært spille double.
- Jeg tænker, at vi på nuværende tidspunkt er rigtig mange medlemmer i +60. Mon ikke den øgede tilgang skyldes anbefalinger fra medlemmer?
- Mer plads til 60+ spillere
- Måske er vi allerede så mange de fleste dage, så der ikke er grund til at forcere rekruttering. Ofte er alle borde optaget
- Synes vi er Max medlemmer nu
- Tjaaa, spørgsmålet er nok nærmere om vi kan rumme mange flere og stadig fastholde det miljø der findes. Er der lighedstegn mellem succes og vækst?
- Tænker der er en tilpas tilgang af nye medlemmer :)
- Det er fint, at vi fortæller om - og viser - at det er dejligt at deltage i +60 bordtennisfællesskabet og - træningen. Men jeg tænker ikke, at klubben pt har behov for at rekruttere flere medlemmer:-)

## Hvor har medlemmerne spillet bordtennis før?





I snit har kun 1/4 spillet bordtennis i klub tidligere. Resten har spillet som unge (39%) eller næsten ikke spillet (21%). En mindre gruppe på 13% har spillet via arbejde / firmaidræt.

Analyseres i forhold til køn viser sig nogle store forskelle. 38% af kvinderne siger de næsten aldrig har spillet bordtennis før og yderligere 42% at de alene har spillet som ung. Kun 4% har spillet i klub.

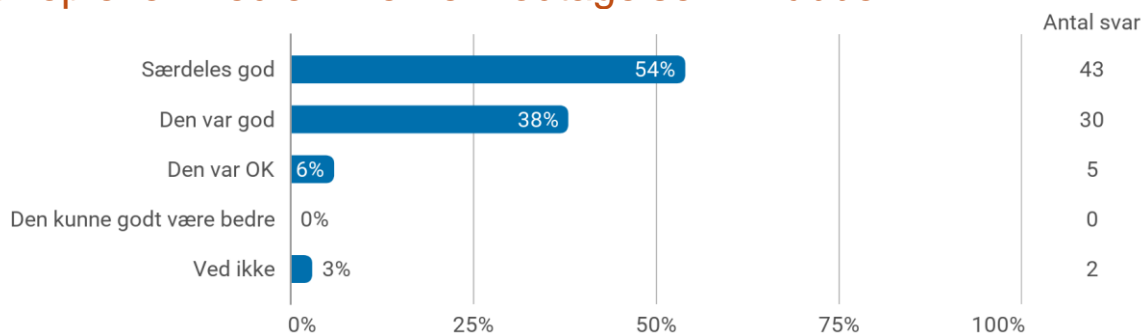
Mændene derimod har kun 13% næsten aldrig spillet og hele 37% har tidligere spillet i klub.

Blandt gruppen med handicap ses også en lidt større andel (31%) der næsten aldrig har spillet, men også andelen der har spillet i klub tidligere er større end gennemsnittet med 31%.

Svarene bekræfter at 60+ medlemmerne kommer med en bred og divers baggrund for at spille: fra næsten aldrig at have spillet til at man har spillet det meste af livet og også i klub. Dette stiller store krav til integrationen i klubben og at skabe rammer der kan rumme den bredde af medlemmer der er.



## Hvordan oplever medlemmerne modtagelsen i klubben?



Over 9/10 betegner modtagelsen som "særdeles god" eller "god" hvilket må betegnes som ganske flot. 6% gav betegnelsen "ok" men ingen mente "Den kunne godt være bedre".

Spørges alene til kvinderne i klubben, mente hele 58% modtagelsen var "særdeles god" og 38% af den var "God".

Blandt gruppen med handicap var billedet stadig overvejende positivt, men dog noget mere kritisk end de øvrige grupper. 44% angav modtagelsen som "særdeles god" og 31% som "god". 19% angav den var "ok" mens 6% klikkede ved ikke.

Endelig er tilfredshed med modtagelsen også forskellig alt efter hvor øvet en spiller man er. I gruppen af nybegyndere svarede 100% "særdeles god" eller "god". For de lettere øvede faldt andelen til 91%. Endelig angav kun 33% af de øvede og turneringsspillere at modtagelsen var "særdeles god" mens 50% fandt den "god". De noget mere negative svar kan tænkes at hænge sammen med gruppen af øvede og turneringsspillere har været i klubben i mange år og at modtagelsen af nye har været noget anderledes organiseret tidligere.

I spørgeskemaet spurgte vi medlemmerne om ideer og forslag til hvordan vi kan gøre modtagelsen af nye bedre. Det er bemærkelsesværdigt – og nok også meget sigende – at dette gav anledning til en lang række af gode råd, ideer og forslag. De er gengivet samlet nedenfor og bliver taget videre i planlægningen og organiseringen af arbejdet – eller som ideer alle kan tage til sig.

### Flere betonedede betydningen af at de "gamle" medlemmer tager sig godt af de nye

- Os gamle medlemmer skal være opmærksomme på at byde sig til at spille med nye medlemmer
- Det kan være svært at finde en makker især efter pausen
- Udnævne person som spiller med det nye medlem x gange
- Det er vigtigt de første gange, at vi sikrer at nye ikke sidder og venter på at spille. Der er tilbøjelighed til nogle de erfarne kun gider spille med nogle på samme niveau og aldrig spørger nybegyndere om de vil spille
- at der nogen, der vil spille med en uøvet og eventuelt rådgive om serv, modtagning, skru, forhånd, baghånd

### Mentor-ordning blev nævnt af en del som vigtigt budskab

- Fortsætte mentor ordningen
- Måske kunne mentor ordningen fungere bedre?
- Man kan følge op på den tidligere tanke vedr. at nye medlemmer kan have et par kontaktpersoner.
- Ideen med at have mentorer er god, der er bare nogen der er nødt til at fortælle dem at der kommer nye medlemmer??
- Det er vigtigt at have en person, som kan hjælpe dig i starten og på den måde skabe kontakten til deltagerne.

### Selve modtagelse af nye nævner mange som vigtig

- Vigtigt at blive budt velkommen straks, og blive sat i gang på den gode måde med at spille med nogle instruktører og andre spillere på ens eget niveau.
- Personlig kontakt til nye medlemmer. Kort velkomsttale i kaffestuen.
- Det er vigtigt at man føler sig velkommen - og det må man sige virker perfekt i HGI
- Det er yderst vigtigt med information omkring omklædningsrum, spillelokale samt klublokalet, og især kaffe/the pausen kl. 11. fødselsdagssang og kage
- Det er meget forskelligt hvilke informationer af ovenstående man har brug for. Det kommer an på det enkelte medlem

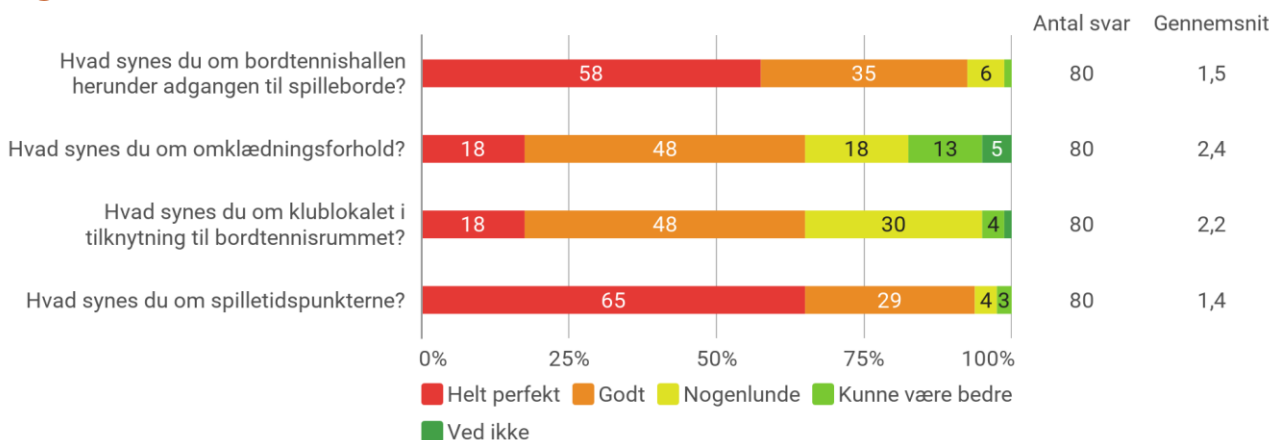
**Tilbud om træning betyder meget**

- Det er rart, at der er træning nogle dage, så man kan lære noget.
- Det er vigtigt, at nye medlemmer forstår, at man ikke længere er 15 år, at man ikke bliver verdensmester i morgen, at ting tager tid, at det ikke er tennis, badminton eller squash, men verdens hurtigste spil, hvor man gennem træning og spil for trænet sine sanser, muskler samt viljen, og evnen til koncentration.
- Man kan få styr på skavanker og medicin, så det ikke skal bestemme og sætte begrænsninger. Det er uanset om man sidder i kørestol, rollator, stok eller "andet" handicap. Underordnet om man er nybegynder. Vi hjælper med, at lære spillet og regler.
- Vi har topmoderne udstyr samt udstyr til K-træning.
- Træningen/instruktionerne tirsdag og onsdag er rigtig gode

**Diverse andre kommentarer**

- I betragtning af, at det er frivilligt og ulønnet, vil modtagelsen af nye medlemmer ikke være ens og med samme standard.
- Vi skal være stolte af, som det fungerer nu. Nye medlemmer må også selv være ansvarlige for at falde til.
- Syntes der allerede er gjort meget for at få folk til at forsætte med at komme
- At være åben og imødekomende overfor hinanden. Fælles træning, arrangementer som f.eks. julefrokost. Fælles ansvar for rengøring af køkkenen sammen med 2 andre, som man jo så lærer lidt bedre at kende.
- Jeg synes at det fungerer ok
- Uddeling af folder om klubben
- Ingen forslag
- Vi har kurser omkring mangt og meget herunder hjerte/lunge redning og andre her og nu situationer. Men altid godt med disse medlemsundersøgelser. Vi skal lytte til hinanden for at give plads til vores forskelligheder og behov.

## Hvordan oplever medlemmerne rammerne for at spille bordtennis i HGI?



Som svarene oven for viser, er medlemmerne absolut mest positive over for de gode tilgængelige spilletidspunkter (pt. alle hverdage fra 10-12). 94% rater dette i den mest eller næst mest positive kategori.

Dernæst er der stor tilfredshed med selve bordtennishallen og adgang til borde, hvor 93% af svarerne er i de to positive svarkategorier.

På spørgsmål om omklædningsforholdene er der noget mere kritiske svar. Kun 18% betegner dem som perfekte, 48% som gode. Derimod angiver 18% af de er "nogenlunde" og 13% at de "kunne være bedre".

Vurderingen af klublokalet i tilknytning til bordtennishallen er lidt tilsvarende. 18% kalder det "perfekt", 48% angiver "godt", mens 30% skriver "nogenlunde" og 4% "kunne være bedre".

### Adgang til spillebordene

Analyseres svarerne ud fra køn, er der marginale forskelle i svarerne. 4 procentpoint flere af mændene vurderer adgangen til borde at være "helt perfekt".

Blandt gruppen med handicap er forskellen i svar lidt større. Her angiver kun 44% at adgangen til borde er "helt perfekt", mens 50% angiver at den er "god". 6% skriver "kunne være bedre".

### Omklædningsforhold

20% af mænd og 12% af kvinder betegner dem som "helt perfekte". I den kritiske ende vurderer 28% af mændene forholdene som "kunne være bedre" eller "nogenlunde", mens 34% af kvinderne svarer dette.

Gruppen med handicap er noget mere kritiske for omklædningsforholdene end gennemsnittet. Kun 13% angiver forholdene som "helt perfekt", mens 44% markerer dem som "gode". 25% kalder dem "nogenlunde" og 6% skriver "kunne være bedre".

### Klublokalet

Mændene er en anelse mere positive for lokalet end kvinderne idet 20% mænd mod 12% kvinder betegner det som helt perfekt. Til gengæld betegner 42% af kvinderne lokalet som "nogenlunde" mens kun 24% af mændene falder i den mere kritiske ende.

Personer med handicap er en anelse mere kritiske for lokalet end gennemsnittet.

### Yderligere kommentarer

Det var muligt at give en kvalitativ kommentar til rammerne for bordtennis, hvilket gav en del svar med mange forslag og kommentarer.

Som det vil fremgå, er det en generel udfordring af klubben vokser løbende og der bliver stigende trængsel både ved borde, i klublokale og omklædning. Klubben kommer fortsat til at arbejde med hvordan væksten kan håndteres på en måde så den kan ske uden alt for mange gener og uønskede konsekvenser.

**Rammerne og klublokalet**

- Hillerød er langt det bedste sted jeg har spillet
- Aktuelt med at vi selv skal medbringe kopper - det duer ikke, men jeg har hørt, at der arbejdes på løsning heraf
- Gøre det lidt hyggeligere i kaffestuen
- Lidt flere stole i klub-lokalet vil være fint. Måske supplement med nogle klap-stole
- Som noget nyt: Mon det er muligt at benytte saunaen fx 1 eller 2 dage om ugen

**Rengøring og oprydning**

- Der kunne godt være bedre rengøring af omklædningslokalet
- Godt med nyt tiltag om oprydning og hyppigere rengøring af "køkkenet/klublokalet"
- Vil gerne betale et højere kontingent for at slippe for at skulle deltage i rengøringsopgaver - har rigelig med opgaver hjemme, da min hustru ikke længere er i stand til at hjælpe med meget.
- Det er godt, at der er ryddet op i klublokalet!

**Teknisk udstyr**

- Lydanlæg, speakere ved store turneringskampe mangler, herunder dårlig live-streaming
- Projektor og lærred i klublokale til visning og indlæring
- Virtuel bordtennisturnering og night og andre lege for indlæring

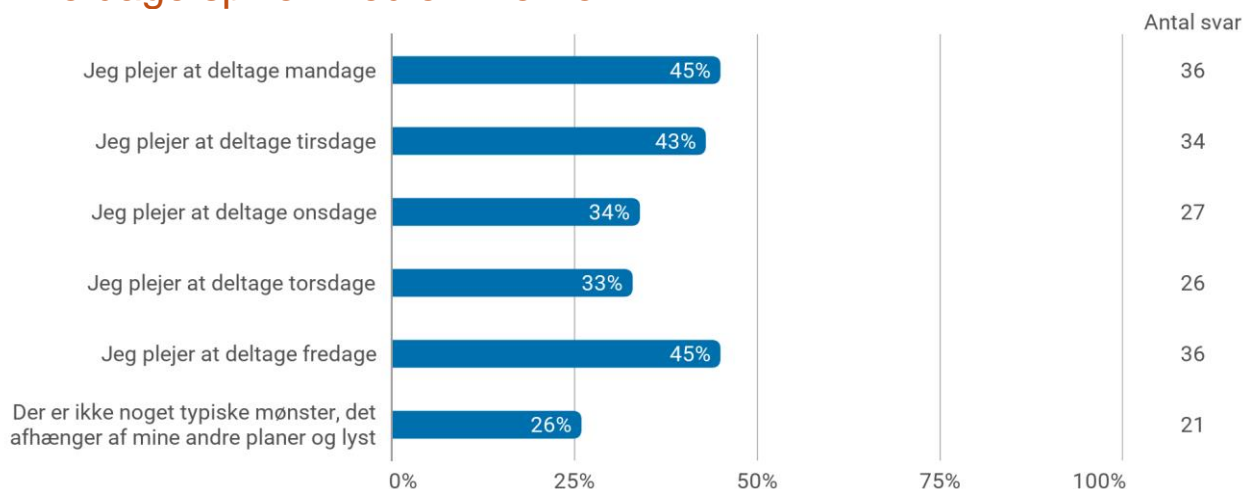
**Vækst i medlemmer skaber pladsproblemer**

- Alle faciliteter er i princippet fine, men vores succes med deraf mange nye medlemmer gør, at kapaciteten er udfordret, fx ikke nok plads i omklædning (herre), ofte ventetid ved borde og ofte overfyldt fælleslokale, med deraf megen støj. Måske vi bør overveje hvad vi kan gøre ved dette fx sætte et loft over antallet af medlemmer ?
- Der mangler nogle gange borde, men så må man spille double. (det er ok)
- Nogle dage er vi så mange, at der ikke er borde til alle
- Omklædningsrummet er for lille når vi spiller 60+
- Trængsel om bordene kan være for stor - især kan det være vanskeligt i perioder at komme til at spille single.

**Åbningstider**

- Da vi er blevet mange aktive i klubben må vi overveje at udvide åbningstiderne.
- Eftermiddag mangler som mulighed.
- Evt nogle aftens timer
- I sommerperioden ( 1/4 - 1/10) ville det passe mig bedre, hvis vi startede mindst en 1/2 time før ( 9.30 - 11.30 )
- Jeg ville også gerne kunne spille om aftenen.
- Kunne godt tænke mig eftermiddags eller aftentimerne også
- Det er vigtigt, at man kan komme, når man har tid og lyst! Der skal IKKE lægges generelle begrænsninger på hvornår hvem må komme!
- Man kunne prøve at udvide tiden, så man kunne spille fra f.eks. kl. 9 og så i to hold. Man kunne også holde forskudt kaffepause eller to kaffepauser.

## Hvilke dage spiller medlemmerne?



I efteråret 2023 udvidede HGI 60+ spilletiderne så der nu (jan 2024) er åbent alle hverdage fra 10-12. På spørgsmålet om hvilke dage medlemmerne plejer at komme, ses ovenstående fordeling.

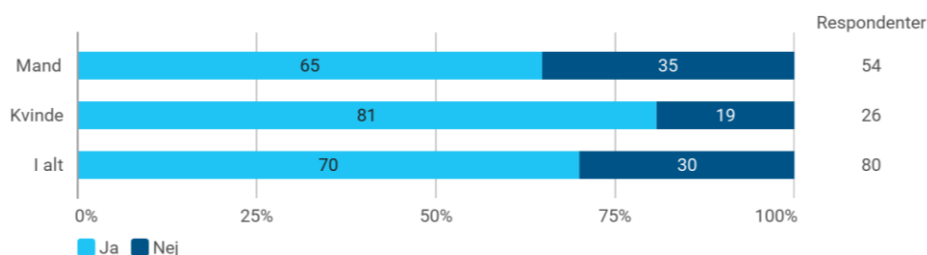
Mandag, fredag og tirsdag kommer der flest (43-45% af svarerne) mens onsdag og torsdage er lidt mindre fyldt op (33-34% af svarerne). Endelig var der ¼ der ikke havde faste dage men kom når det passede bedst i kalenderen.

Billedet viser at det er lykkedes at udbrede brugen af træningstider meget fint på alle ugens dage og uden der indtil nu har måttet sætte begrænsninger på hvornår man må træne.

En fremtidig håndtering af voksende pres på borde og lokaler kan ske enten ved at udvide antallet af åbningstimer for 60+ eller ved at lægge begrænsninger på hvornår medlemmer må træne. Det er et ønske fra mange medlemmer at vi i videst muligt omfang ikke sætter begrænsninger for hvornår og hvor ofte man må spille.

## Hvad synes medlemmerne om træningstilbuddet?

Hvor mange deltagere i træningstilbud?

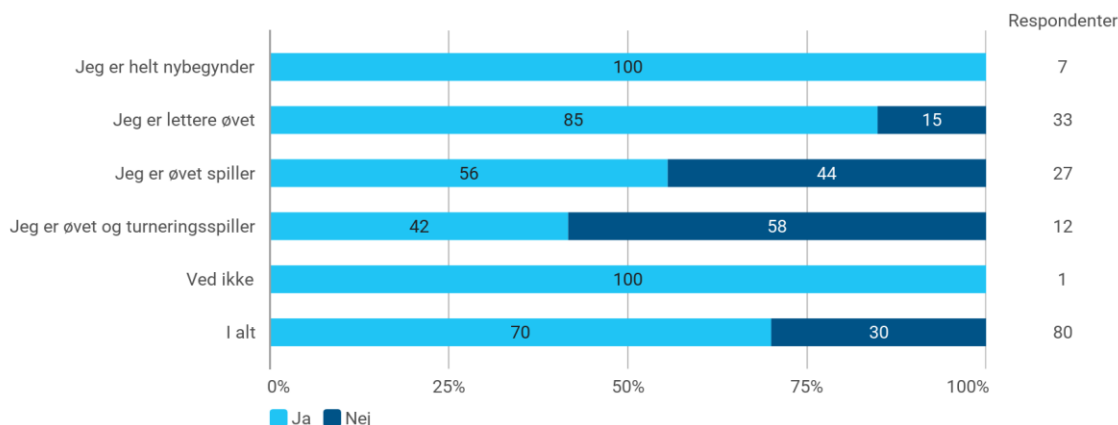


I gennem hele 2023 (startende i 2022) har en gruppe af frivillige 60+ medlemmer gennemgået en intern træningsuddannelse bl.a. med Bat 60 assistance. Herefter har de har tilbudt alle 60+ medlemmer at kunne modtage træning hver tirsdag eller onsdag fra 9-10. Der kræves ikke tilmelding, men man møder op når man kan og hvis man mener at få udbytte af træningen.

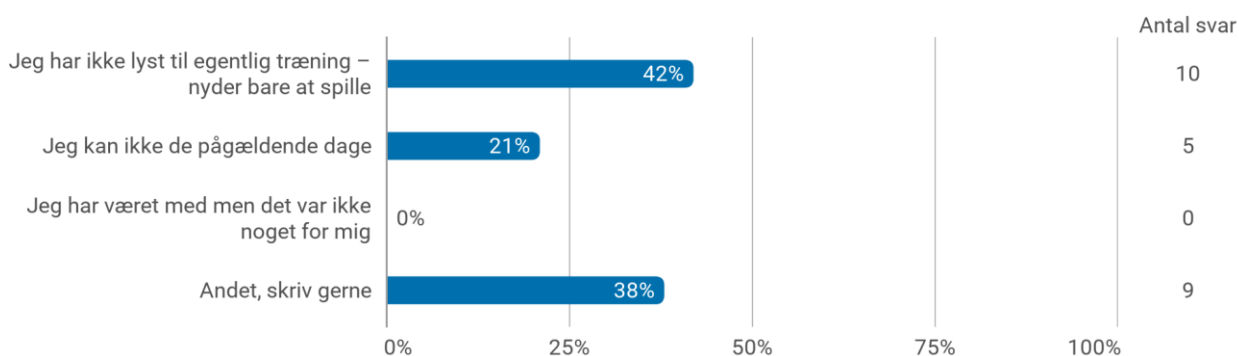
Som det fremgår nedenfor, deltager 70% alle medlemmer regelmæssigt i træningstilbud. Blandt kvinderne angiver hele 81% af de deltager i træning.

I gruppen med handicap angiver 63% af de deltager regelmæssigt i træning.

Den største forskel i hvem der deltager i træning, ses ud fra hvor øvet man er. Mens 100% af nybegynderne siger de deltager i træning, falder deltagelse til 85% blandt de lettere øvede, til 56% for de øvede spiller og endelig 42% for turneringsspillere. Dette afspejler sandsynligvis at træningen gennemføres af "amatørtrænere" og især er indrettet til at kunne imødekomme alle deltagerne – også nybegyndere.



De medlemmer der ikke deltog i træning, spurgte vi hvad grunden var



Følgende uddybede årsagen med følgende kommentarer:

- Jeg træner også man + ons aften
- Jeg træner man og ons om aftenen , samt 1x kamp
- Niveaue passer ikke så godt
- Arbejde
- optaget af fysioterapi torsdag og vil have tid til cykling
- jeg træner med turneringsspillere om mandagen
- Har heldigvis mange andre interesser
- Der kan være vigtige aftaler hvor jeg ikke kan møde op.
- jeg har haft nogle trykkede ribben

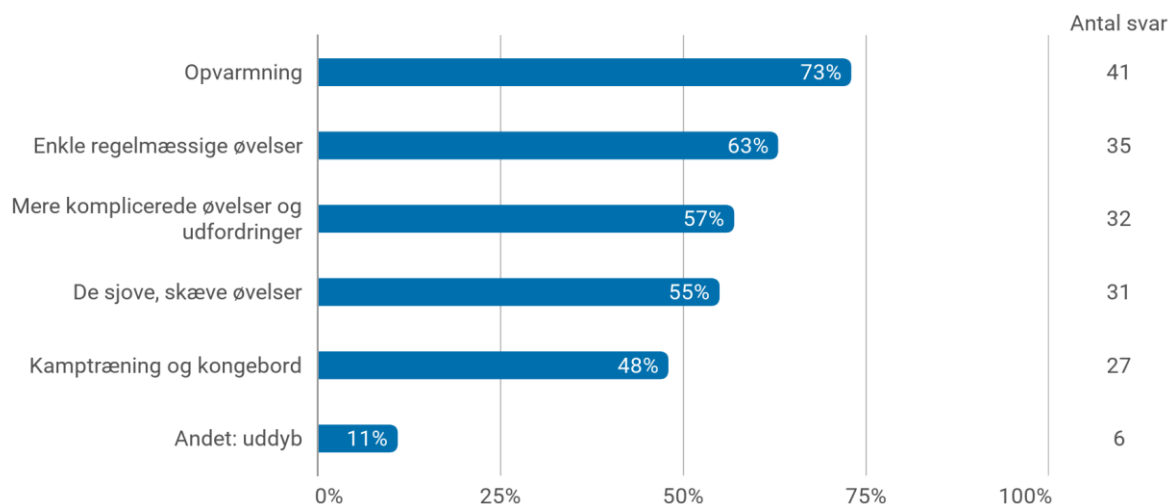
Det er tydeligt at tilbuddet om træning til 60+ medlemmerne er blevet modtaget særdeles positivt. Med 70% deltagelse samt deltagelse på tværs af både nye og gamle, øvede og uøvede, mænd og kvinder må det siges at være lykkedes forbavsende godt at skabe et tilbud om bordtennismæssig



udvikling, der passer rigtig mange i klubben. Dog bør der være fokus på den gruppe af mere øvede, hvis behov ikke helt imødekommes med den eksisterende træning.

## Hvad fungerer godt ved træningen?

Til det spørgsmål fik vi følgende svar:



Følgende kommentarer blev tilføjet spørgsmålet:

- BAT60+ træningsmanualen
- Den gode stemning.
- Kongebord er ok hvis i blander deltagerne og det højst er et kvarter
- Er træner
- Robot
- Slagtræning

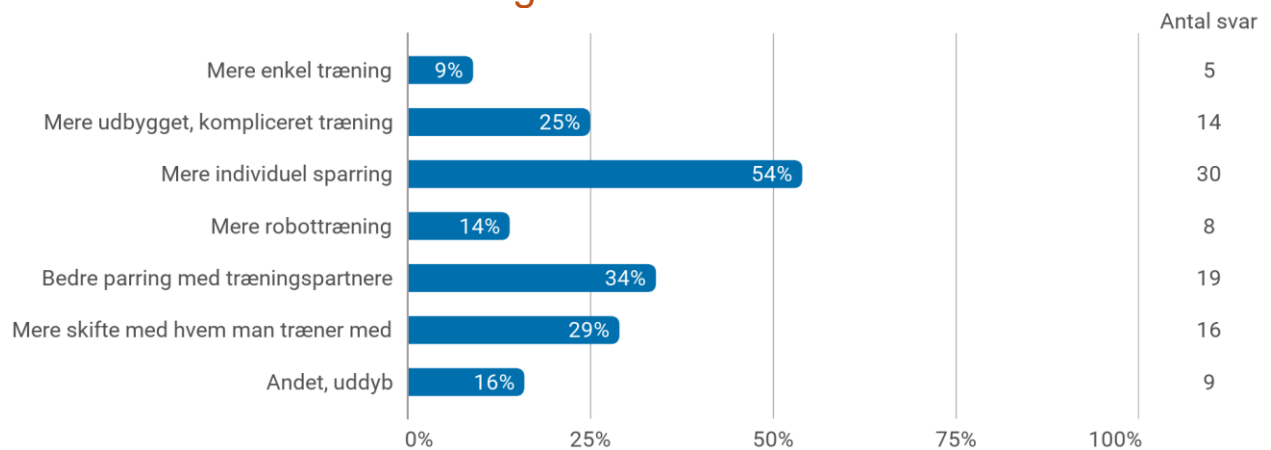
Det er interessant at opvarmning er topscorer, ved at 73% af medlemmerne finder dette fungerer godt for dem. Det hænger meget sammen med at opvarmningen ofte varetages af toptrænet yoga lærer med sans for øvelser der passer både til aldersgruppen og til de efterfølgende træningsøvelser vi arbejder med.

Dog er der én gruppe, hvor opvarmningen ikke fungerer helt så godt. Kun 40% af medlemmerne med handicap angiver at opvarmningen fungerer godt for dem. Har man forskellige handicap er der selvfølgelig særlige udfordringer, som det er vigtigt at tænke ind i tilrettelæggelsen bedst muligt.





### Hvad kunne forbedre træningen?



Følgende kommentarer blev tilføjet spørgsmålet:

- Jeg synes, der er rigtig gode muligheder for forskellig træning.
- Pt ingen ønsker, da ovenstående er mere end opfyldt.
- Jeg er fuldt ud tilfreds.
- Onsdags træning skal ikke være for nybegyndere. Under træning bør alle fremmødte deltage med mindre at de ser på .
- Ingen forslag
- Pt ok med det der er.

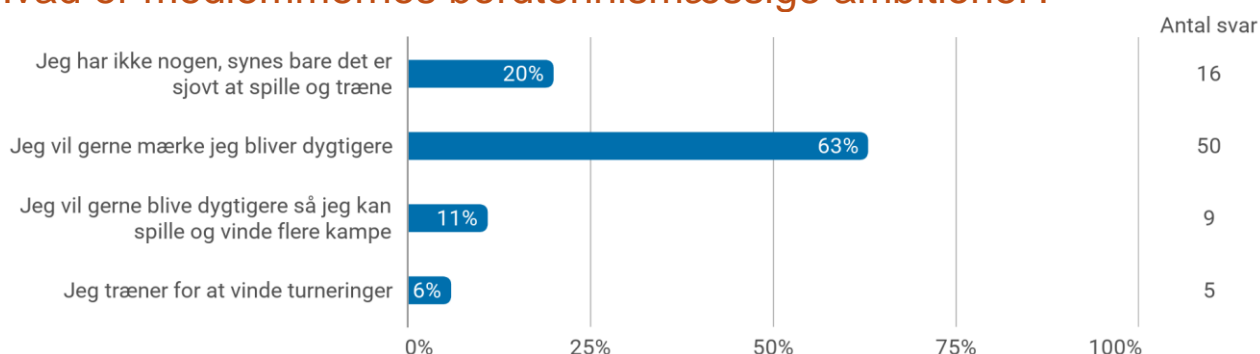
- Fungerer fint som det er
- Ved ikke
- Er træner

Et ønske træder frem som mest markant i forhold til at forbedre træningen: At få tid til mere individuel sparring. Blandt de mandlige medlemmer ønsker 60% at få mere individuel sparring og blandt personer med handicap er det et ønske fra 70%.

Det er også interessant at kun 9% markerer ønsket om mere enkel træning mens 25% ønsker mere udbygget, kompliceret træning. Det tyder på der er basis for at skrue lidt op for ambitionsniveauet på træningen.

- Trænerne må godt indimellem bestemme træningsmakker.
- Man kunne overveje at udvide træningen fra tirsdag og onsdag til også at indbefatte mandag og torsdag, men det vil nok kræve at man udvider åbningstiden, således at også trænerne kan spille efter træning
- Vi skal være opmærksomme på løsningsforslag, når vi er flere end der er plads/borde til. Ofte mandage og fredage.
- Vi kan evt dele pausen op, så dem der er mødt tidligt allerede holder pause kl 9.45 til kl 11. Det vil give dem der er kommet lidt sent mulighed for at få et spille-bord.
- Desuden en opfordring til dem som er i gang med at spille før kl 10 om at spille double efter kl 10.30
- Hvis vi er mange der melder sig til single " udfordrings " kampe ( Bjarnes initiativ) kan det blive årsagen til at mange borde bliver optaget af disse , så resten bliver nød til at spille double kampe.
- I øvrigt er der en tendens til at de meget øvede vælger bordene til venstre , som er bedst afskærmede.
- Sikkerheden ved døren indtil klublokalet er ikke god nok når vi er mange

## Hvad er medlemmernes bordtennismæssige ambitioner?



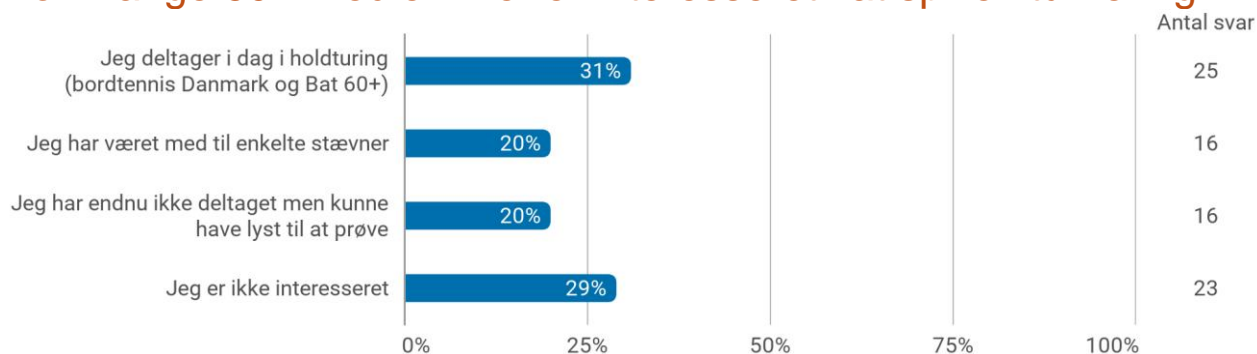
Selv om den aller vigtigste grund til at spille i HGI 60+ bordtennis er "at have det sjovt" (83%) så er det interessant at se 80% af medlemmerne angiver at have bordtennismæssige ambitioner. De ønsker at blive dygtigere 63%, at vinde kampe 11% og spille turneringer 6%.

Forskellene mellem mænds og kvinders bordtennis ambitioner er marginale (19% af kvinderne mod 20% af mændene angiver ikke at have bordtennismæssige ambitioner).

For personer med handicap vokser den gruppe til 31%. Mens 69% har ønsker om at blive bedre og vinde kampe.

Det er ligeledes interessant at se, at blandt begynder gruppen er der kun 12-14% der ikke har bordtennismæssige ambitioner, men "bare" vil have det sjovt. For de øvede og turneringsspillere angiver 25% tilsvarende. Det betyder rigtig mange af de nye spillere kommer ind med ønsker til deres bordtennismæssige udvikling, og ikke blot at hygge sig og motionere.

## Hvor mange 60+ medlemmer er interesseret i at spille i turnering?



I forlængelse af spørgsmålet om bordtennismæssige ambitioner blandt medlemmerne, ses det også i at mere end halvdelen (51%) har deltaget i turneringer og stævner. Yderligere 20% udtrykker de godt kunne have lyst til at prøve det. Kun 29% sagde de ikke er interesserede.

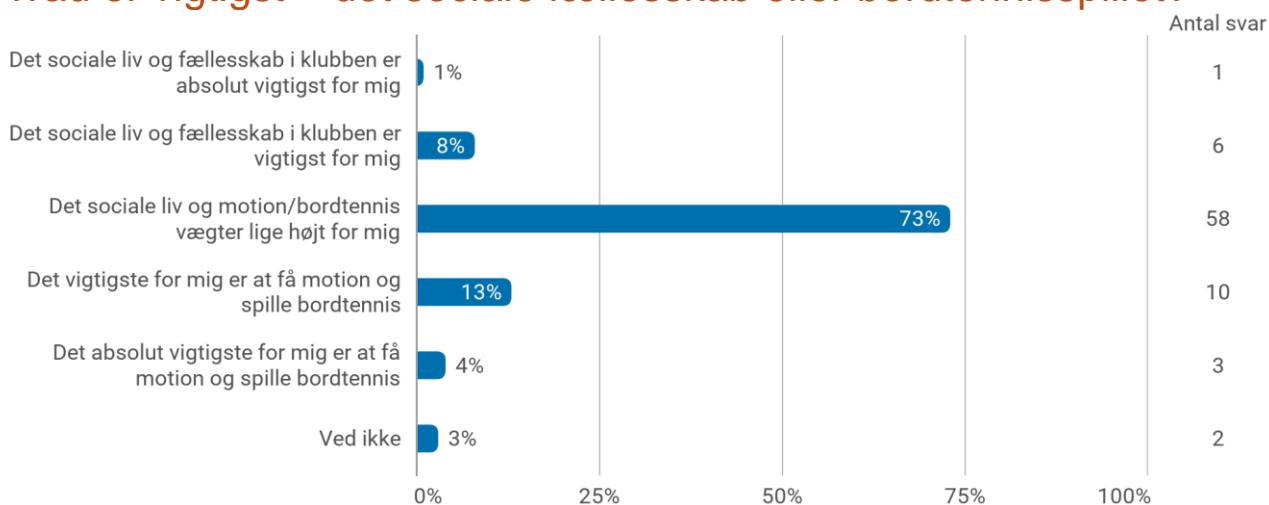
Blandt mændene har 59% allerede deltaget i turneringer og 15% kunne være interesserede.

Blandt kvinderne har 34% deltaget i turneringer, men hele 31% udtrykte ønske om at prøve det.

Gruppen der har et handicap ligner meget præcist gruppen af kvinder i denne fordeling. 31% har spillet turnering og 31% kunne godt have lyst. 38% ønskede ikke at spille turnering.

Som forventeligt ses at jo mere øvede man er, jo flere har faktisk også deltaget i turneringer.

## Hvad er vigtigst – det sociale fællesskab eller bordtennisspillet?

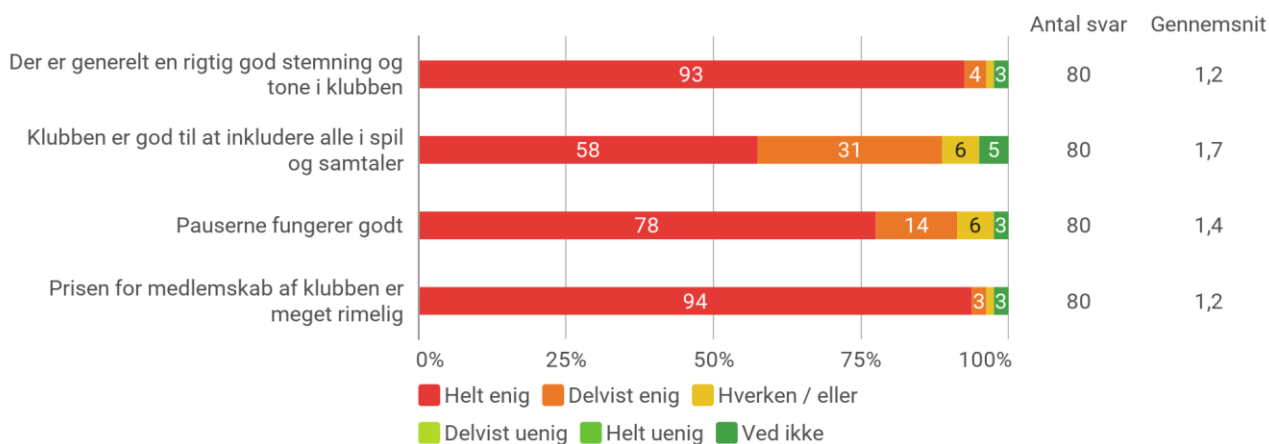


3/4 af medlemmerne finder at det sociale liv og bordtennis vægtes lige højt. 17% finder det bordtennismæssige vægter højere end det sociale, mens 9% modsat primært vægter det sociale. Men stort set ingen har angivet at de kommer alene pga det sociale eller det bordtennismæssige. Dette resultat giver en vigtige viden om den balance det er afgørende for at kunne fastholde klubbens medlemmer og for klubbens udvikling af tilbud. Der skal balanceres mellem at forblive et inkluderende, åbent og rart miljø for alle, men samtidig tage de bordtennismæssige ambitioner og ønsker alvorligt i måden vi træner og spiller med hinanden.



### Hvad synes medlemmerne om det sociale liv i klubben?

Undersøgelsen har spurgt ind til hvordan de enkelte medlemmer oplever det sociale liv i klubben. Svarerne var her særdeles positive.





97% finder at der er en **rigtig god stemning og tone i klubben.**

Krydser vi svarerne med køn er kvinderne en anelse mindre positive end mændene. Kun 85% er helt enige i der er en god stemning og tone, mens 12% angiver de er delvist enige. For mændene er tilsvarende tal 96% der er helt enige.

Blandt personer med handicap angiver 81% de er helt enige i den gode stemning og tone. 6% er hverken/eller og 13% skriver "ved ikke".

Gruppen af nybegyndere er 86% helt enige, det stiger til 91% blandt de øvede og 100% blandt turneringsspillerne. Jo længere tid i klubben og jo mere øvet jo bedre oplever man det sociale liv.



89% er helt eller delvist enige i **at klubben er god til at inkludere alle i spil og samtaler**

Krydses svarerne med køn er kun 42% kvinderne helt enig heri, mens 65% af mændene er. Men blandt begge grupper angiver 0% at være delvist uenig eller helt uenig, hvilket er særdeles positivt.

Blandt gruppen med handicap udtrykker 63% at de er helt enige mod 56% blandt grupper uden handicap. Igen har ingen angivet helt eller delvist uenighed i at klubben er god til at inkluderer alle i spil og samtaler.

Det største udsving fra gennemsnittet har nybegyndere, hvor kun 43% angiver helt enig, mod 45% blandt de lettere øvede, 59% blandt de øvede og 92% blandt turneringsspillerne.

Helt overordnet et særdeles positiv feedback. Ingen udtaler sig negativt om inklusionen. Naturligt nok vil helt nye der kun kender få, stadig være lidt mindre enige i udsagnet end mere øvede. Det er også rigtigt positivt at blandt gruppen med handicap ses en markant større andel der er mest positive i forhold til personer uden handicap.

92% er helt eller delvist enig i at **pauserne fungerer godt**.

Der er ikke afgørende forskelle i mænd og kvinders vurdering heraf.

Blandt gruppen med handicap er kun 69% helt enige og 6% delvist enige, mens 13% skriver hverken/eller.

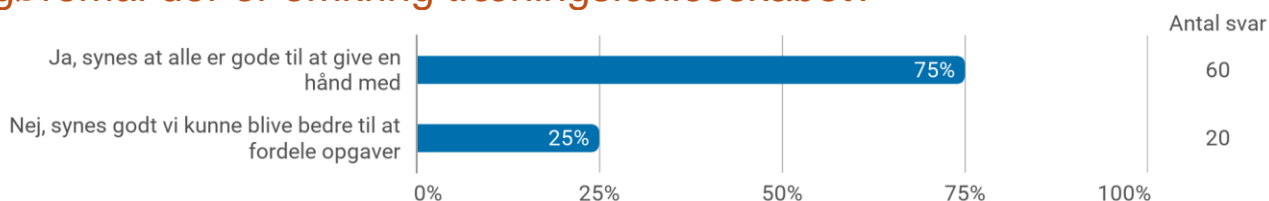
Endeligt er 97% helt eller delvist enige i at **prisen for medlemskab er meget rimelig**.

Alt i alt jo en ganske positiv tilbagemelding. Der er dog stadig enkelte svar der stadig ikke ligger i top og det vil kræver en stadig udvikling og justering af tilbud, at kunne nå alle samt at kunne fastholde den store tilfredshed.

Medlemmerne gav følgende forslag og kommentarer til hvordan vi kan forbedre det sociale fællesskab:

- Man kunne overveje ud over julefrokost også at have en sommerfest / Grill fx sidste fredag inden Sankt Hans og mange starter ferie.
- Måske kunne man også sidste fredag hver måned kl 12.30 at spise frokost sammen; helt uformelt hvor man køber en simpel platte i kantinen og en håndbajer fra skabet.
- Det er uundgåeligt at der dannes " grupper" da vi nu er blevet så mange, at det er umuligt at kende/tale/spille med alle.
- Fællesskab kommer af at være aktive/skabe noget sammen. Så fortsætte med fælles sociale arrangementer, opfordre / støtte andre i at deltage i kampe og turneringer.
- Invitere andre til at være med til praktiske opgaver.
- Der er mange, der ikke kan huske hinandens navne - så måske at vi bære navneskilt en måned eller to om året.
- Det kan man gøre ved at alle møde alle uanset alder om man er kvinde eller mand og hvor god man er
- Som tidligere sagt synes jeg, at det sociale fællesskab fungerer fint og har ikke nogen bedre forslag

## Er vi gode nok til at inkludere alle i de praktiske og organisatoriske gøremål der er omkring træningsfællesskabet?



Spørgsmålet splitter lidt vandene og 1/4 finder ikke at vi er gode nok til at fordele opgaverne i klubben ud på flere. Blandt kvinderne mener 35% ikke klubben er god nok mens kun 20% af mændene angiver det.

Blandt gruppen med handicap angiver kun 6% (1 person) at klubben ikke er god nok til at fordele opgaver.

Den mest utilfredse gruppe er gruppen af turneringsspillere, hvor 42% mener godt at fordelingen af opgaver kunne være bedre.

Følgende blev foreslået til at blive bedre:

**Bedre fordeling af opgaver**

- Det med rengørings hold er fint
- Fint med rengøringsturnus. Måske kan man tilsvarende lave "gå sidst /samle bolde op" og "brygge kaffe"-turnus?
- Tænder at der er nogle, der tager mange praktiske opgaver

**Op til egen samvittighed**

- Jeg mener ikke, at det skal være lagt i for faste rammer. Jeg vurderer at det primært skal være op til de enkeltes lyst og interesse. Specielt ikke, hvis man ikke deltager meget regelmæssigt. Jeg tror, at alle vil bidrage frivilligt, hvis det blot er tydeligt for alle, hvad der er behov for at bidrage med.
- Vi skal lige hjælpes lidt på vej
- Den enkelte må nok gøre op med sig selv hvor meget man vil bidrage med/ hvad ens samvittighed byder.
- Kaffe bryg / samle bolde op: Svært at lave skema på?

**Blive bedre til at kommunikere**

- Brug holdsport
- italesætte opgaverne i pauserne.
- Dog vigtigt at alle har kendskab til de opgaver, der er nødvendige for at vi er glade for at komme.
- Evt opfordre på opslag?
- Hvis opgaverne er usynlige / bare bliver gjort, er det svært for nye medlemmer at deltage aktive i disse.
- Hænger der ,tydeligt nok, opslag om opgaver og grupper man kan blive en del af ?
- Stort plus med vores nye opslagstavler , interessant hvor mange der benytter dem aktivt.

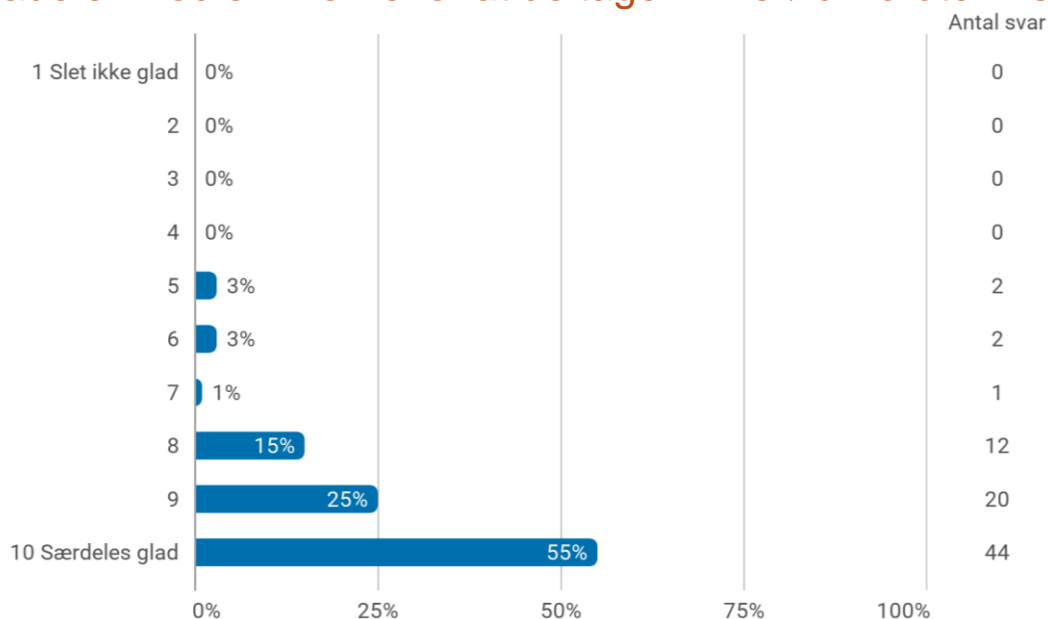
**Andet**

- Den er svær?? Hvis der fandtes en nem løsning og vi var enige om niveauet, ville i ikke have behov for dette spørgsmål
- Nej

Svarerne viser at helt overordnet er der en oplevelse at alle generelt hjælpe til og bidrager der hvor de kan. Men også at medlemmerne måske har en blind plet i forhold til hvor der faktisk er brug for hjælp og for hvordan og hvornår man kan bidrage. Fx ses en kønsbalance ved at næsten dobbelt så mange kvinder som mænd mener vi ikke er gode nok til at fordele opgaverne.

Som kommentarerne også viser, er der en delikat balance mellem på den ene side at lave systemer og regler og turnus som sikrer at opgaverne fordeles, og på den anden side at lade det være fleksibelt, ikke-bureaukratisk og op til alles eget initiativ at give en hånd med når kræfter og lyst er til det.

## Hvor glade er medlemmerne for at deltage i Hillerød Bordtennisklub?



Glæden og betydningen af deltagelse i klubben er tydeligt også i dette afsluttende spørgsmål. Mange medlemmer benyttede muligheden for at sætte nogle ord på hvad deltagelse i klubben betød for dem personligt. Det kom der følgende udsagn ud af:

### Bordtennis ambitioner og sjov

- blive bedre til bordtennis og lære nogle at kende
- God træning. Blive lidt bedre. God sparring.
- Godt at spille mod andre - på forskelligt niveau
- Her finder alle niveauer i bordtennis og møder samtidig en masse mennesker, man har det godt sammen med
- møde glade mennesker, der kan lide at spille også gerne double
- Man kan på et for-sjovplan gå op i at blive bedre.

### Motion

- En god måde at få motion på
- Tvinges til at motionere

### At have det sjovt og få motion

- At have det sjovt, blive bedre til spillet og bidrage til "det gode humør"
- Bedre form og gode sociale relationer
- Det er både god motion, og en sjov måde at være sammen på.
- Det er den bedste (=sjoveste) motion jeg kan forestille mig. Desværre skal jeg bruge næsten 2 timer til transport hver gang :- ( det begrænser desværre min motivation for at deltage.
- Det er fint at kunne fortsætte med at dyrke sport i takt med, at man bliver ældre - og i selskab med folk på sin egen alder.
- God motion og dejligt socialt samvær. Jeg er glad når jeg kommer hjem, selv hvis jeg var lidt trist når jeg mødte ind ??
- Motion og samvær.
- Rigtig meget sportsligt og for det gode samvær.
- At jeg får god motion og møder mennesker, der er meget forskelligartede
- At jeg får rørt mig i forbindelse med noget jeg kan lide sammen med hyggelige personer, hvor vi også kan joke med vore handicap.
- Meningsfuld aktivitet og aktivt samvær med ligesindede. Godt forum at møde nye mennesker i:)
- Motion, gode grin, udfordringer til både hjerne og teknik...

### Trivsel

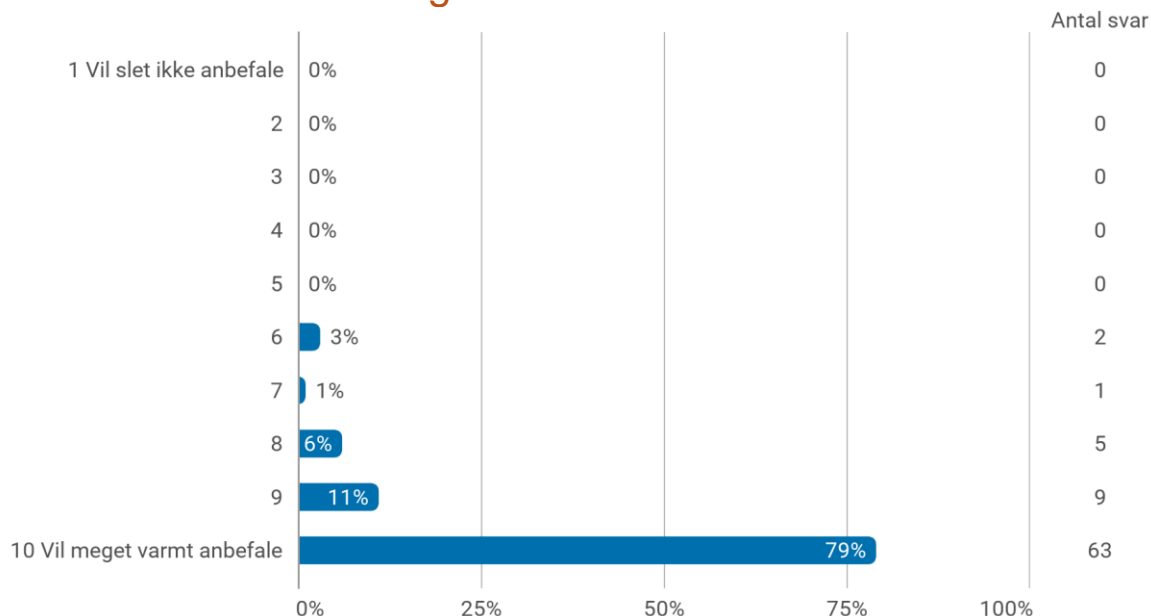
- Alt ??
- Betyder rigtig meget for mig i mit pensionistliv.



- Det er skønt.
- Fællesskab og hyggelige mennesker.
- God start på dagen
- Jeg er bare glad når jeg går fra bordtennis.
- Jeg er glad hver gang jeg skal til bordtennis og også når jeg skal hjem igen, selv om jeg har tabt for mange kampe.
- Jeg glæder mig altid til bordtennisen
- Jeg kobler af på en god måde.
- Jeg møder mange dejlige mennesker og har fået nye venskaber - har selv en god social indstilling
- jeg ser altid hen til at komme til bordtennis
- Rigtig meget.
- Samvær, ekstra træning, samt lejlighed til at spille og møde andre klubkammerater
- som sagt har jeg været meget glad for 60+. Jeg kom ind i klubben, da jeg i 1992 blev alene. En kollega foreslog, at jeg skulle prøve at tage med ham til bordtennis. Jeg har nydt det sociale samvær og alle de små opgaver klubben blev pålagt, såsom uddeling af telefonbøger. Desuden har vi haft hyggelige fester m.m
- Det er et 'boost' til dagen!
- Glæder mig til hver dag.
- God afveksling i dagligdagen
- God stemning også i kaffe pausen
- Hyggelige folk
- Møde nye rare mennesker
- Ikke så meget mere efter at klubben er blevet så stor

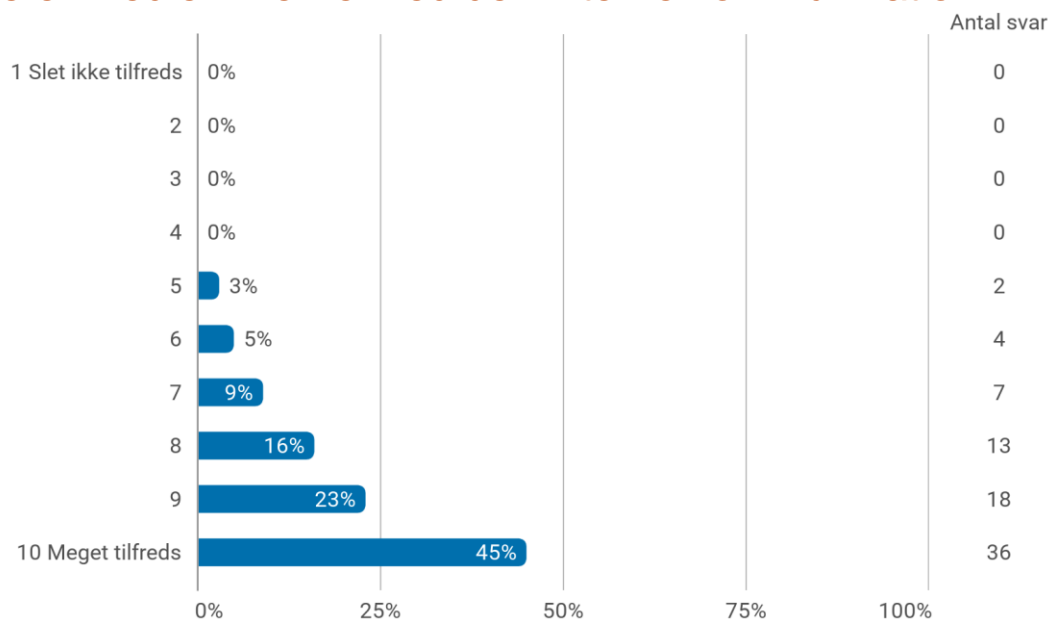
Der er ikke væsentlige forskellige i svar fra mænd og kvinder. Heller ikke større forskelle afhængig af om man spiller med eller uden handicap.

### Vil du anbefale andre at deltage i Hillerød Bordtennisklub?



Der er varm anbefaling fra 60+ medlemmerne til andre for deltagelse i klubben.

## Hvor tilfredse er medlemmerne med den interne kommunikation?



Kommentarer til hvordan kommunikationen i klubben kan blive bedre:

- Pas på at kapaciteten af alle faciliteter er afpasset med medlemstallet. Jeg fornemmer at dette er et langsomt stigende problem...
- Brug holdsport
- Jeg synes, at der er fantastisk god kommunikation:-)
- Da jeg ikke er på sociale medier eller benytter holdsport, misser jeg måske noget
- ikke alle kan være i kaffestuen, og bliver måske ikke orienteret om noget nyt.
- Kommunikationen er på et meget højt og professionelt niveau
- Jeg er for ny til at vurdere det. Blot 1 mdr
- Jeg føler nærmere, at jeg bliver overvældet af information
- ved ikke

Helt overordnet udtrykkes også stor tilfredshed med kommunikationen. Hovedkanalerne der i dag anvendes er

- Beskeder i kaffepauser
- Opslagstavler (store og forbedrede)
- Holdsport med email til alle der har mail

## Et sidste ord

Spørgeskemaet sluttede med muligheden for at dele tanker og forslag efter undersøgelsen. Vi fik følgende ord med på vejen:

- Stor tak til alle frivillige i klubben.
- Tænker det er nødvendigt at overveje at udvide vores åbningstider, da vi er tæt på at udnytte vores kapacitet.
- Foreslår at vi i træner-team drøfter dette.
- Lige nu er jeg meget glad for klubben og ønsker bestemt ikke at stoppe.
- Men hvis vi bliver så mange at det ikke er muligt at få plads til at spille, vil jeg overveje at stoppe.
- Der har været flere gange, hvor det bliver lidt en "kamp" om først at få et bord eller hvor det ikke har været muligt at spille single.
- Hellere, at vi hver især får begrænsede spilledage eller at vi yderligere udvider spille tiderne.
- Godt at notere, hvor lang tid, det tager at besvare en undersøgelse-spørgeskema.
- Godt initiativ med en brugerundersøgelsen!
- Det var interessant sidste år, da du fremlagde resultatet fra undersøgelsen
- At man ikke kun skal spille med de samme hver gang, men inddrage især nye medlemmer.
- Meget fin undersøgelse, som aftvinger stor respekt.
- Mange tak for den store arbejdsindsats.
- Jeg ønsker, at benytte lejligheden til at takke de ansvarlige for klubben og specielt +60 afdelingen for det meget store engagement, der lægges for dagen.
- Har I skriftligt stof og video stof til inspiration til træning.
- kunne godt tænke mig, at de øvede selv valgte at udfordre mig og derved forbedre mine færdigheder.



## Appendix

### Anbefalinger om fysisk aktivitet for +65-årige

Anbefalinger om fysisk aktivitet

For ældre på 65 år og derover anbefaler Sundhedsstyrelsen mindst en halv times fysisk aktivitet om dagen ved moderat intensitet. Aktiviteten skal ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter.

De fleste mennesker håber formodentlig, at de som ældre kan fortsætte med de aktiviteter, der betyder noget for dem – hvad enten det er at have overskud til børnebørn og oldebørn, besøge familie og venner, rejse eller dyrke sport. Med alderen stiger risikoen imidlertid for, at man mister sin funktionsevne og ikke længere kan klare hverdagen selv. Derfor er det særlig vigtigt for ældre at vedligeholde kroppens bevægelighed, kondition og balanceevne og så vidt muligt bevare kroppens muskel- og knoglestyrke.

#### Anbefalinger om fysisk aktivitet til ældre +65 år

- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten være mindst 10 minutter.
- Mindst 2 gange om ugen skal der indgå aktiviteter af mindst 20 minutters varighed, som vedligeholder eller øger konditionen og muskel- og knoglestyrken.
- Lav udstrækningsøvelser mindst 2 gange om ugen af mindst 10 minutters varighed for at vedligeholde eller øge kroppens bevægelighed. Udfør desuden regelmæssigt øvelser for at vedligeholde eller øge balanceevnen.
- Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

Der er mange måder at få inspiration på til at være fysisk aktiv. Der er bl.a. udviklet flere apps til mobiltelefonen og flere hjemmesider indeholder inspiration til at være fysisk aktiv. Det er fx apps om intervalgang og øvelser du kan downloade til din mobiltelefon, oversigt over hjertestier og træningspavilloner i Danmark. På din kommunes hjemmeside kan du måske også finde oplysninger, om de idrætsfaciliteter og idrætsforeninger der er i kommunen.

---

<sup>i</sup> WHO's trivselsmålings beskrives nærmere i dette uddrag fra den store undersøgelse af ældres motionsvaner IDAN 2020:

### 1.14. Idrætsdeltagelse og trivsel

I dette afsnit ses der nærmere på, om der er en sammenhæng mellem sport/motion og trivsel blandt de ældre.

For at belyse det generelle trivselsniveau er de ældre bedt om at forholde sig til fem udsagn, der tilsammen udgør WHO's trivselsindeks. Udsagnene tager udgangspunkt i positive aspekter af trivsel, hvortil de skal vurdere, hvor ofte de kan tilkendegive at have det sådan<sup>15</sup>. En score på '0' ses som et udtryk for den værst tænkelige livskvalitet, mens en score på 100 er udtryk for den bedst tænkelige livskvalitet (Bech 1999).

#### De fem udsagn i WHO's trivselsindeks

- Jeg har været glad og i godt humør
- Jeg har følt mig rolig og afslappet
- Jeg har følt mig aktiv og energisk
- Jeg er vågnet frisk og udhvilet
- Jeg har haft en dagligdag fyldt med ting, der interesserer mig
- Jeg har været alene, selvom jeg mest har haft lyst til at være sammen med andre

Resultaterne viser, at de ældre har et højt trivselsniveau med en gennemsnitsscore på 68 – sammenlignet med landsgennemsnittet på 63 (tabel 13). Det samme gjorde sig gældende i Motionstilbud i Ældre Sagen (Bjerrum & Thøgersen, 2020). Trivslen blandt de ældre er desuden betydeligt højere blandt dem, der dyrker sport/motion (71), end dem, der ikke gør (63) (tabel 13). Det samme gør sig gældende, hvis man sammenligner de ældre, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet (68), med dem, der ikke har dyrket en aktivitet inden for det seneste år (60). De idrætsaktive er desuden mindre tilbøjelige til at have en trivselscore under 50, hvor der kan være risiko for depression eller stressbelastning (Nielsen et al. 2017). Det tyder derfor på, at de, der dyrker sports- og motionsaktiviteter, trives bedre, end de, der ikke gør. Det er dog svært at svare på, om det er en bedre trivsel, der ligger til grund for, at ældre dyrker sport og motion, eller om det er sport og motion, der øger trivslen blandt ældre.