

25. MARTS 2025



MEDLEMSUNDERSØGELSE 2025
BLANDT HILLERØD
BORDTENNISKLUBS
60+ MEDLEMMER

Indholdsfortegnelse

Forord	1
I) Kort om medlemsundersøgelsen	3
Udviklingen i 60+ medlemmer i Hillerød Bordtennisklub	4
Hvor repræsentativ er medlemsundersøgelsen i forhold til klubbens medlemmer?	5
Analysevinkler i undersøgelsen	6
II) Hvem spiller 60+ bordtennis?	7
Alder	7
Køn	7
Civilstatus	8
Uddannelse	8
Relation til arbejdsmarked	9
Afstand til bordtennisklubben	9
Medlemsanciennitet og spillererfaring	10
Hvordan medlemmerne har fået kendskab til klubben	10
Tidligere erfaring med bordtennis	11
Andre former for idræt og motion	11
Konklusion afsnit 2: Hvad vi ved om vores typiske medlem i Hillerød Bordtennisklub 60+	14
III) Bordtennissens betydning for helbred, sundhed og trivsel	15
Tidsforbrug på bordtennis og anden motion	16
Trivsel blandt HGI 60+ medlemmer	17
Bordtennissens betydning for oplevet trivsel	18
Personer med handicap og langvarig sygdom	20
Bordtennissens betydning for det fysiske helbred	21
Konklusion afsnit III: Hvad bordtennis betyder for medlemmernes helbred, sundhed og trivsel	23
IV) Kulturen og fællesskabet i klubben	24
Klubkultur og modtagelse af nye medlemmer	24
Medlemmernes oplevelse af modtagelsen i klubben	26
Medlemmernes kommentarer om modtagelse og fællesskab	27
Er der et aktivt fællesskab i klubben?	29
Oplevelsen af at være en del af fællesskabet	29
Hvorfor spiller medlemmerne bordtennis?	33
Vægten af det sociale liv i forhold til spillet	36
Konklusion: Kultur og fællesskab i klubben	37

V) Livet i klubben og de fysiske rammer	39
Baggrund: De fysiske rammer i Hillerød Bordtennisklub	39
Medlemmernes vurdering af bordtennishallen og adgang til borde	40
Medlemmernes kommentarer om bordtennishallen – styrker og udfordringer	40
Vurdering af omklædningsforhold	41
Medlemmernes kommentarer til omklædningsforhold	42
Vurdering af klublokalet og opholdsområder	42
Medlemmernes kommentarer til klublokalet	43
Hvornår bruger medlemmerne 60+ tilbuddet i løbet af ugen?	43
Medlemmernes vurdering af spilletidspunkterne	44
Kommentarer og forslag fra medlemmerne til spilletidspunkter	45
Medlemmernes forslag til bedre organisering af de praktiske opgaver	46
Konklusion – de fysiske rammer	47
Konklusion – organisering og klubdrift	48
VI) Træningstilbud til 60+	49
Beskrivelse af træningstilbud til 60+	49
Deltagelse i træningstilbuddet for 60+	49
Grunde til manglende deltagelse i træning	50
Hvad fungerer godt ved træningen?	51
Hvad synes du kunne forbedre træningen for dit vedkomne? (sæt gerne flere kryds)	52
Hvad kunne forbedre træningen for dig?	53
Medlemmernes forslag til forbedringer af træningstilbuddet for 60+	54
Medlemmernes interesse for at spille i turneringer og stævner	55
Medlemmernes brug af 60+ tilbuddet på en typisk uge	56
Konklusion – Teknisk træningstilbud	57
VII) Frivillige og frivilligt arbejde i klubben	59
Tilknytning til frivillige opgaver	60
Oplevelse af anerkendelse for frivilligt arbejde	61
Medlemmernes kommentarer til hvad motivere det frivillige engagement?	62
Konklusion – Frivilligt arbejde i klubben	64
VIII) Afsluttende bemærkninger fra medlemmerne	65
Bordtennis' betydning for 60+ medlemmerne	66
Kommentarer til undersøgelse og klub	68

Forord

Forestil dig et øjeblik, at alle nyhedskanaler udsendte følgende breaking news:

PRESSEMEDDELELSE

Ny kur skaber markant forbedring i trivsel og sundhed

Verdenssundhedsorganisationen WHO har netop offentliggjort evalueringen af en ny, epokegørende sundhedskur, som viser bemærkelsesværdige resultater.

Testpersonernes trivsel steg markant – allerede efter kort tid oplevede de en forbedring på over 20 % sammenlignet med befolkningen generelt.

Hele 7 ud af 10 testpersoner vurderede selv, at kuren havde haft enten ”særdeles stor betydning” (22 %) eller ”stor betydning” (47 %) for deres trivsel. Desuden steg testpersonernes ugentlige fysiske aktivitet med 55 % i forhold til gennemsnitsbefolkningen, hvilket resulterede i et aktivitetsniveau, der ligger 2,5 gange over sundhedsmyndighedernes officielle anbefalinger.

Sociale fællesskaber er nøglen til succes

Den nye kur adskiller sig fra tidligere sundhedsindsatser ved at tage udgangspunkt i sociale fællesskaber frem for individuelle forløb. Evalueringen viser, at 92 % af testpersonerne oplevede at blive en del af et stærkt fællesskab omkring kuren. I tilbagemeldingerne fremhæver deltagerne især kombinationen af socialt samvær og fysisk aktivitet som afgørende faktorer for deres engagement og vedholdenhed.

Tidligere har sundhedsmyndighederne haft udfordringer med at ændre befolkningens livsstilsvaner inden for områder som rygning, overvægt og fysisk inaktivitet. Evalueringen af den nye kur viser dog, at en markant anderledes tilgang kan skabe lystbetonede og langtidsholdbare vaner. 89 % af testpersonerne angav, at de deltog i kuren primært for ”at have det sjovt”, mens 72 % gjorde det for ”at være en del af et fællesskab”. Til sammenligning viser tal fra befolkningen generelt, at kun 27 % dyrker motion for fornøjelsens skyld, 31 % for fællesskabet, mens 71 % gør det for at holde sig i form.

Særligt positiv effekt blandt ældre

I første omgang er kuren testet på personer over 60 år – en aldersgruppe, der ofte er særligt udsat for sygdom og social isolation, og som traditionelt har været svær at motivere til varige livsstilsændringer. Evalueringen viser dog overraskende positive resultater, og der ses ingen væsentlige forskelle mellem mænd og kvinders udbytte af kuren.

Undersøgelsen har desuden inddraget ældre med langvarige sygdomme eller handicap, hvor resultaterne ligeledes er meget positive – dog med en lidt lavere trivselsforbedring sammenlignet med gruppen af raske testpersoner.

Sundhedsmyndighederne vil nu undersøge, hvordan kuren kan implementeres bredere i befolkningen og potentielt udvides til andre aldersgrupper.

Når en fiktiv pressemeddelelse rammer tæt på sandheden

Den dårlige nyhed er, at WHO aldrig har udsendt den pressemeddelelse, vi beskrev. Den gode nyhed er, at kuren faktisk eksisterer – og den hedder bordtennis.

De resultater, vi beskrev i den fiktive nyhed, er nemlig ikke fri fantasi. De stammer fra en netop afsluttet medlemsundersøgelse blandt 60+ medlemmer i Hillerød Bordtennisklub. Undersøgelsen dokumenterer, hvordan bordtennis ikke bare er en sport, men et effektivt redskab til at fremme fysisk sundhed, mental trivsel og sociale relationer i en aldersgruppe, hvor disse faktorer er afgørende.

Et fællesskab, der styrker helbredet

Medlemmerne beskriver ofte bordtennis som mere end bare en sport – det er et fællesskab, der både giver fysisk udfordring og forbedrer den mentale trivsel. En deltager siger:

"Jeg glæder mig hver gang, jeg skal til bordtennis, og jeg går også hver gang glad derfra. Jeg får rørt mig, og jeg kan mærke, at bordtennistræningen gør min krop stærkere, min balance og min koncentration bedre."

En anden medlem nævner, at bordtennis har haft en *"rigtig stor betydning for min løbende trivsel og udvidelse af mit sociale netværk."*

Flere beskriver også, hvordan bordtennis giver **sjov og energi**, samtidig med at de får **god motion**, som har en positiv indvirkning på deres **helbred og humør**.

Hillerød Kommune har været afgørende for at klubben har fået rigtig gode rammer at spille i og har mødt velvilje og støtte på anden måde. Den anerkendelse udtrykte Hillerøds borgmester, Kirsten Jensen, således, efter at være præsenteret for denne medlemsundersøgelse:

"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."

Vores ambition: Inspirere til sundhed gennem bordtennis

Vi har tre hovedmål med denne undersøgelse:

1. At forbedre vores forståelse af medlemskabet og hvordan vi bedst kan udvikle 60+ Hillerød bordtennis tilbud i fremtiden.
2. At inspirere andre klubber og 60+ personer i Danmark til at engagere sig i bordtennis og de mange tilbud, der findes.
3. At give kommuner og myndigheder viden, som kan anvendes til at inkorporere bordtennis i forebyggelses- og sundhedsstrategier.

Vi ser frem til at dele undersøgelsens resultater i deres fulde længde – og til at fortsætte arbejdet med at styrke et sundt og aktivt fællesskab for vores medlemmer.

I) Kort om medlemsundersøgelsen

Medlemsundersøgelsen blev gennemført i februar 2025 blandt **Hillerød Bordtennisklub 60+ medlemmer**. Med **122 besvarelser** har vi opnået en **besvarelsesrate på 79%**, hvilket er særdeles tilfredsstillende. Denne undersøgelse bygger videre på medlemsundersøgelserne gennemført i **februar 2024** og **november 2022**, men fokus i denne rapport er ikke at sammenligne de tre målinger. I stedet har vi valgt at fokusere på **den aktuelle status af klubben og dens medlemmer**.

Undersøgelsen blev gennemført i perioden **17.-28. februar 2025**. **Dataindsamlingen og første bearbejdning** af resultaterne blev håndteret af **Lars Richard**, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet. Selve undersøgelsen blev udført via et anonymt **online spørgeskema**, og resultaterne blev behandlet i **SurveyMonkey**.

Undersøgelse er opdelt i 8 hovedafsnit.

1. Om undersøgelsen og om Hillerød Bordtennisklub
2. Baggrund for deltagere – alder, køn mv
3. Sundhed og forebyggelse
4. Kulturen og fællesskabet
5. Livet i klubben og de fysiske rammer
6. Teknisk træning
7. Frivillige i klubben
8. Afsluttende citater og konklusion

Med **2025-undersøgelsen** får vi et solidt grundlag for at blive klogere på vores **60+ medlemmers trivsel** og deres **ønsker til klubben**. Undersøgelsen belyser også den **helbredsmæssige** og **sociale betydning**, som medlemmerne oplever ved deres deltagelse i 60+ bordtennisaktiviteter.

Alle de **tematiske områder** i undersøgelsen afsluttes med **opsamlende konklusioner**, der fremhæver de **særlige resultater** og giver input til **vores videre arbejde** i klubben.

Jeg vil gerne rette en **stor tak** til **Lars Richard Rasmussen**, Københavns Universitet, for at have stået for **dataindsamling** og den første bearbejdning af rådata. Undervejs i arbejdet har jeg modtaget **gode input og energi** fra undersøgelsens følgegruppe: **Hanne Larsen** og **John Hansen**.

Løbende dialoger med **træner og bordtennisekspert Lars Bo Kaspersen** har været en stor **inspiration og motivation** for at få gennemført undersøgelsen. **Korrektur og systematisering af medlemskommentarer** er blevet udført med hjælp fra **ChatGPT 4.0**.

Sidst men ikke mindst, vil jeg takke **HGI-bestyrelse** for den konstante opbakning gennem hele forløbet.

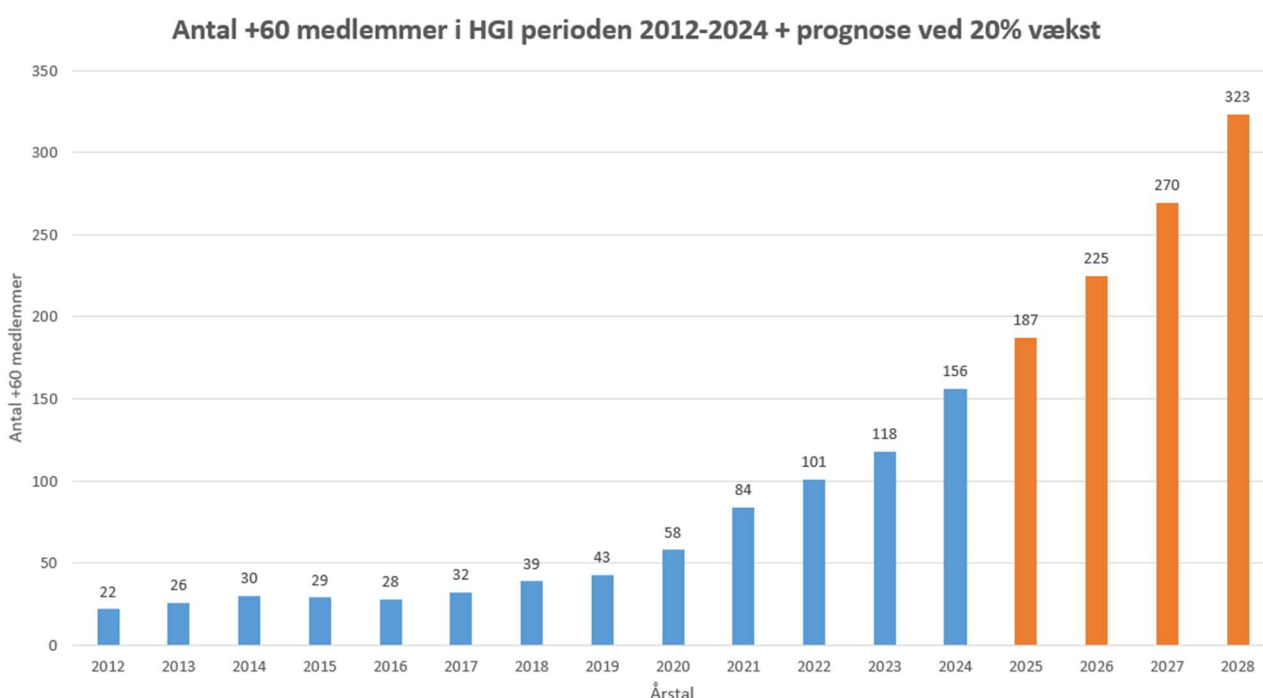
God læselyst!

Thomas Hjermand Jensen (formand)
Bjarne B. Christensen (tovholder på undersøgelsen)
Hillerød Bordtennisklub

Udviklingen i 60+ medlemmer i Hillerød Bordtennisklub

Frem til 2020 var antallet af **60+ spillere** i Hillerød Bordtennisklub under 50 personer. Men i perioden fra **2020 til 2024** har klubben oplevet en **samlet vækst på 169%**, svarende til godt **20% årlig vækst**, hvilket har næsten tredoblet antallet af medlemmer over en 5-årig periode. Hvis denne gennemsnitlige vækst fortsætter, kan antallet af **60+ medlemmer** i klubben nå op på **over 270 personer** i 2027.

Denne **stadigt voksende medlemsgruppe** er et positivt tegn, da det betyder, at flere mennesker får mulighed for at opleve den trivsel og de sociale samt fysiske fordele, som bordtennis tilbyder. Samtidig skaber det dog nye **krav og udfordringer** for klubben i forhold til at tilpasse **faciliteterne** og opretholde et godt miljø for alle medlemmer. Hidtil har klubben kunnet imødekomme væksten ved at **forlænge åbningstiderne**, så der har været plads til alle, der mødte frem.



Men hvis væksten fortsætter, vil det **presse de fysiske rammer** og kræve en endnu **større strukturering af undervisningen**. Der vil desuden være et behov for at **rekruttere flere trænere og mentorer** for at sikre en fortsat vellykket integration af nye medlemmer, samtidig med at de nuværende medlemmer bevarer deres engagement.

Løbende i undersøgelsen vil vi holde fokus på, hvordan medlemmerne – både **de nye og de etablerede** – oplever livet i klubben, og hvilke **udfordringer** det medfører at have så mange nye medlemmer hvert år.

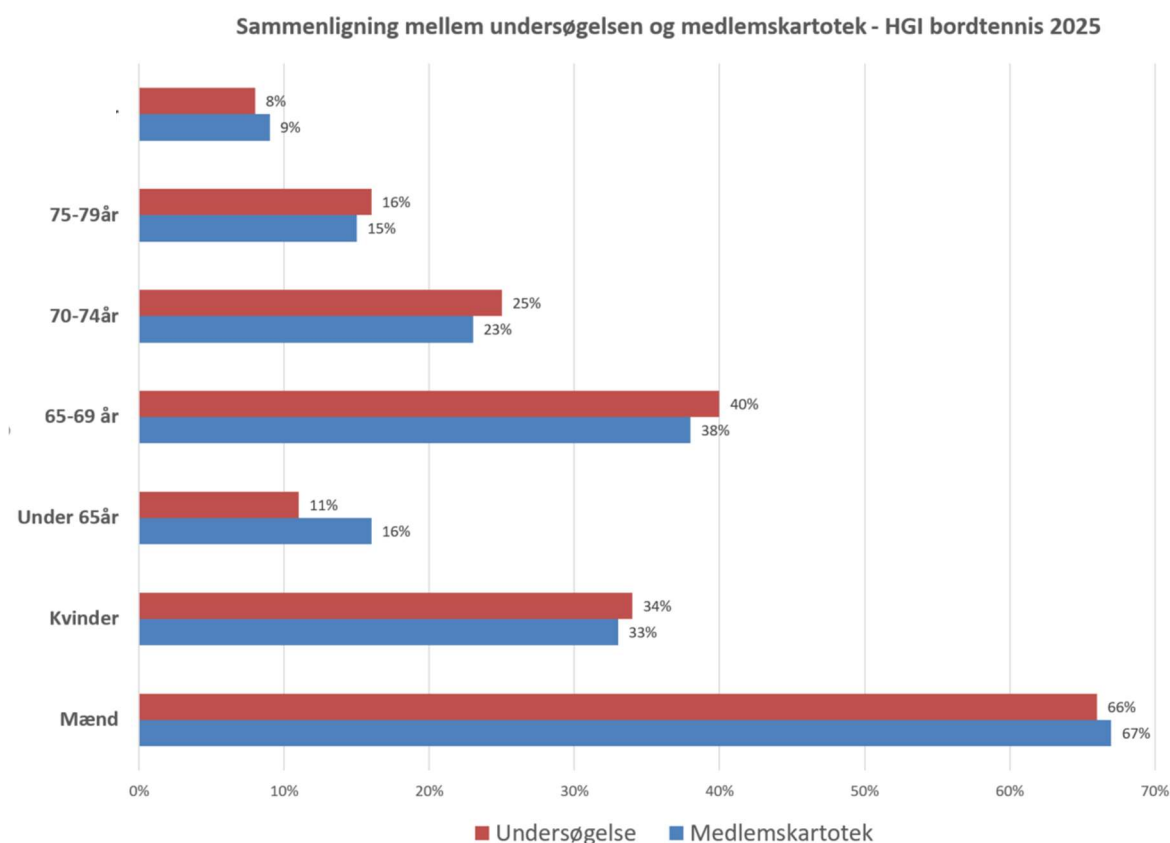
Hvor repræsentativ er medlemsundersøgelsen i forhold til klubbens medlemmer?

Undersøgelsen blev sendt til samtlige **60+ medlemmer** i klubben (dvs. personer, der er tilmeldt træning mandag-fredag formiddag) samt til gruppen af **spillere med handicap**, der også træner enkelte formiddage, i alt **154 personer**. Klubben har flere **60+ spillere**, som kun er tilmeldt klubbens **aften træningshold**, og disse medlemmer indgår ikke i denne undersøgelse.

I alt **122 personer** har besvaret undersøgelsen, hvilket giver en **svarprocent på 79%**, et resultat, vi finder **meget tilfredsstillende**, og som samtidig viser en **stigning på 10 procentpoint** i forhold til undersøgelsen i 2024. Vi er dog opmærksomme på, at der er medlemmer, der p.t. ikke har været aktive i længere tid, og derfor ikke kan forventes at besvare et omfattende spørgeskema.

I diagrammet nedenfor har vi undersøgt, hvor stor **overensstemmelse** der er mellem den samlede gruppe af **60+ medlemmer** og de personer, der har besvaret undersøgelsen. Konklusionen er, at der på **alle de parametre, vi har målt, er meget god overensstemmelse**. For eksempel er **67% af HGI medlemmer mænd**, mens **66% af besvarelserne** stammer fra mænd. **38% af medlemmerne** er i aldersgruppen **65-69 år**, og **40% af besvarelserne** kommer fra denne aldersgruppe.

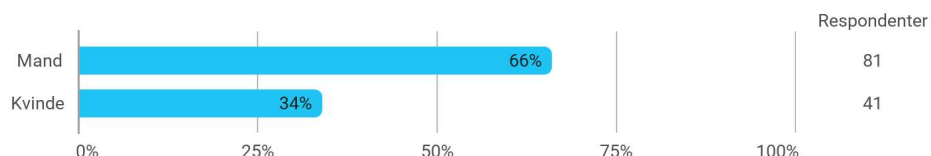
Vi kan derfor konkludere, at besvarelserne i høj grad er **repræsentative** for den samlede gruppe af **60+ medlemmer** i Hillerød Bordtennisklub.



Analysevinkler i undersøgelsen

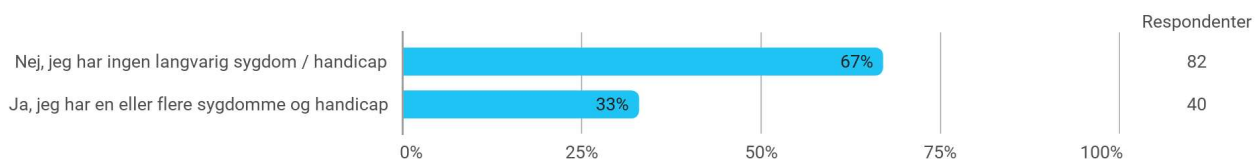
A) Køn

Undersøgelsen undersøger, om der er **forskelle** i svarene fra **kvinder** og **mænd** på tværs af alle spørgsmål. Denne analyse gør det muligt at identificere eventuelle **forskelle og skævheder**, som kan være vigtige at have øje på, når vi tilrettelægger klubbens 60+ tilbud. Det giver os indsigt i, om der er særlige behov for hver kønsgruppe, som vi bør tage højde for.



B) Handicap / Langvarig sygdom

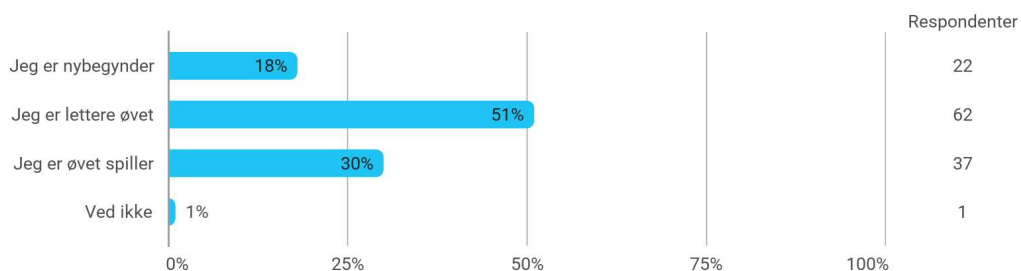
Undersøgelsen har spurgt ind til, om medlemmerne har **fysiske funktionsnedsættelser, langvarig eftervirkning af skade, handicap** eller andre **langvarige lidelser**. I alt **33%** af medlemmerne svarede "ja" til dette spørgsmål. Vi vil i undersøgelsen analysere, om der er **signifikante forskelle** i svarene mellem medlemmer med og uden handicap, for at forstå, hvordan deres oplevelser og behov adskiller sig.



C) Begynder – Øvet

En anden vigtig analyse er, hvordan medlemmerne, afhængig af deres niveau, svarer på spørgsmålene. Vi undersøger, om der er **forskelle** mellem **nybegyndere** og **øvede** spillere. Har de forskellige behov? Er der områder, hvor klubben skal justere tilbuddene for at kunne imødekomme både begyndere og øvede? De tre kategorier, som medlemmerne selv har placeret sig i, er:

- **Nybegyndere**
- **Lettere øvede**
- **Øvede**



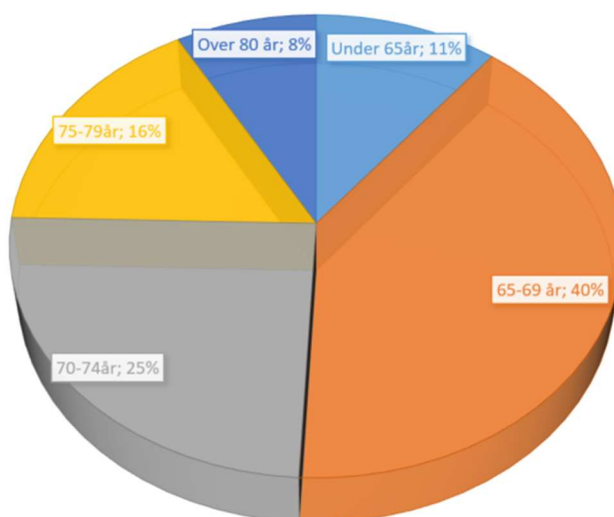
II) Hvem spiller 60+ bordtennis?

Undersøgelsen giver et klart billede af, hvem der deltager i 60+ bordtennis.

Alder

Den gennemsnitlige alder blandt deltagerne i undersøgelsen er **69 år**. Den største aldersgruppe er **65-69 år**, som udgør **40%** af deltagerne. Derefter følger gruppen af **70-74-årige**, der udgør **25%**, mens de **ældre spillere over 75 år** også udgør en **betydelig andel** på **24%**. Dette viser, at **bordtennis** tiltrækker en **bred aldersgruppe** blandt seniorerne.

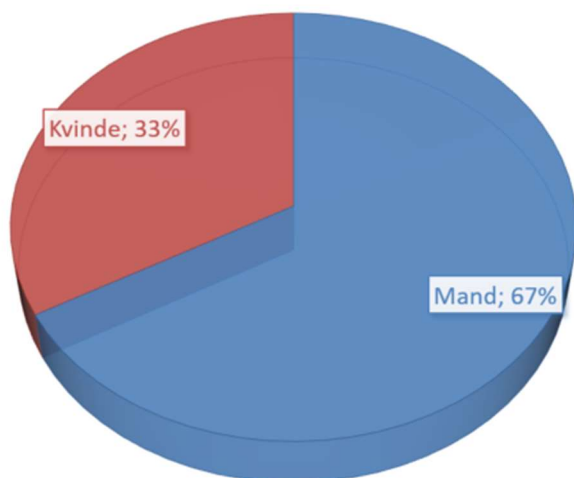
ALDERSFORDELING AF 60+ MEDLEMMER 2025



Køn

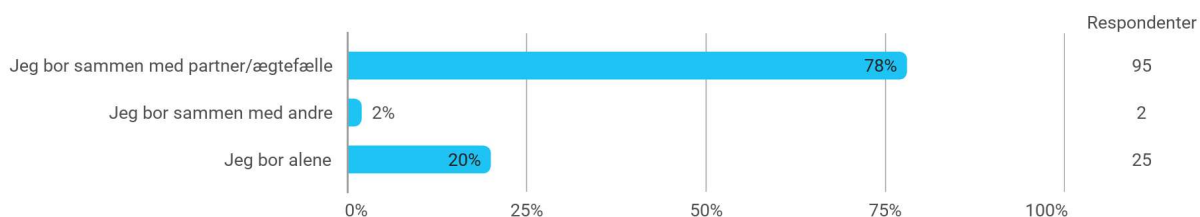
Kvinder udgør 33% af **60+ medlemmerne** i klubben pr. **februar 2025**. I 2022 var andelen **24%**, hvilket viser en markant succes i at tiltrække flere kvindelige medlemmer. **Mændene** udgør dog stadig hovedparten af medlemskabet, med en andel på **to tredjedele**. Fordelingen af besvarelserne i undersøgelsen stemmer **fuldstændigt overens** med klubbens medlemsstatistik.

FORDELING MELLEM MÆND OG KVINDER I KLUBBEN 2025



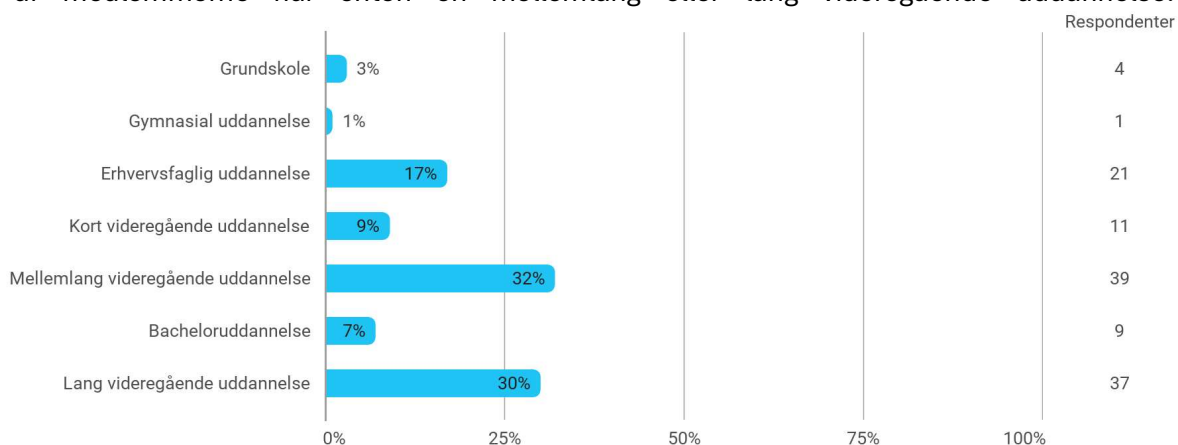
Civilstatus

Næsten 80 % af medlemmerne bor sammen med en partner eller andre, mens 20 % bor alene.

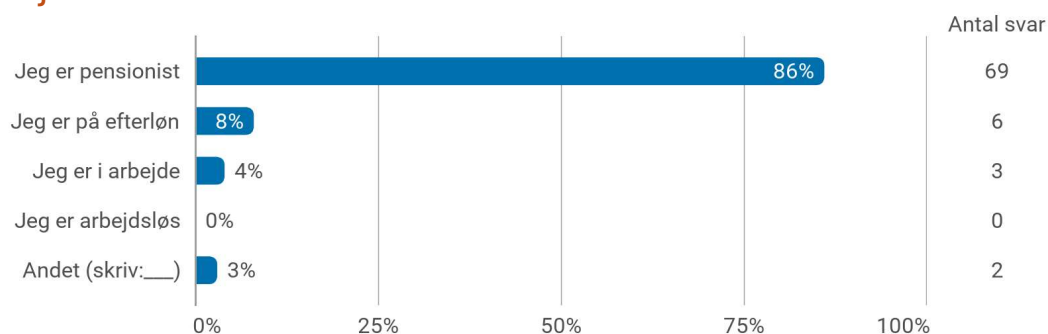


Uddannelse

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



Relation til arbejdsmarked



Langt hovedparten af medlemmerne er pensionister eller på efterløn.

Afstand til bordtennisklubben

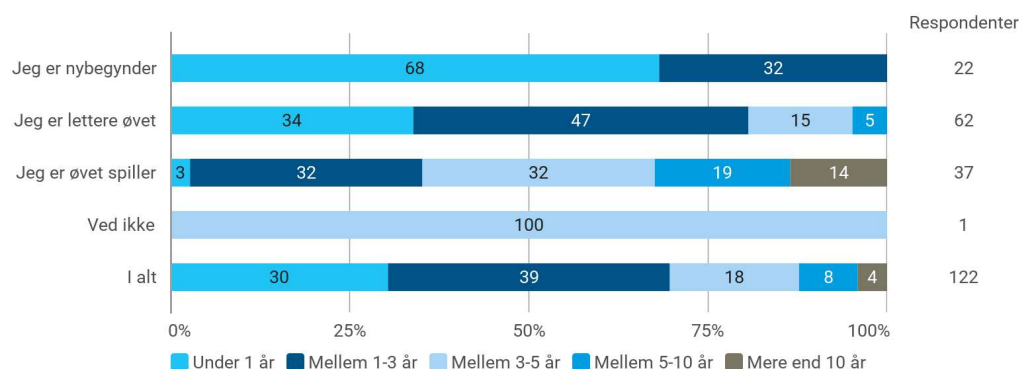
Tre fjerdedele af medlemmerne bor inden for en radius af **9 km** fra klubben. Omtrent en fjerdedel kommer derimod fra **længere afstande**. Jo mere **øvede** spillerne er, desto større afstand er de villige til at rejse. Blandt de øvede spillere har **over en tredjedel** mere end **10 km** til klubben, mens det kun gælder for **9% af nybegynderne**.

Hvor langt har du til bordtennisklubben?

Krydset med: Hvor øvet en bordtennisspiller vil du betegne dig selv?



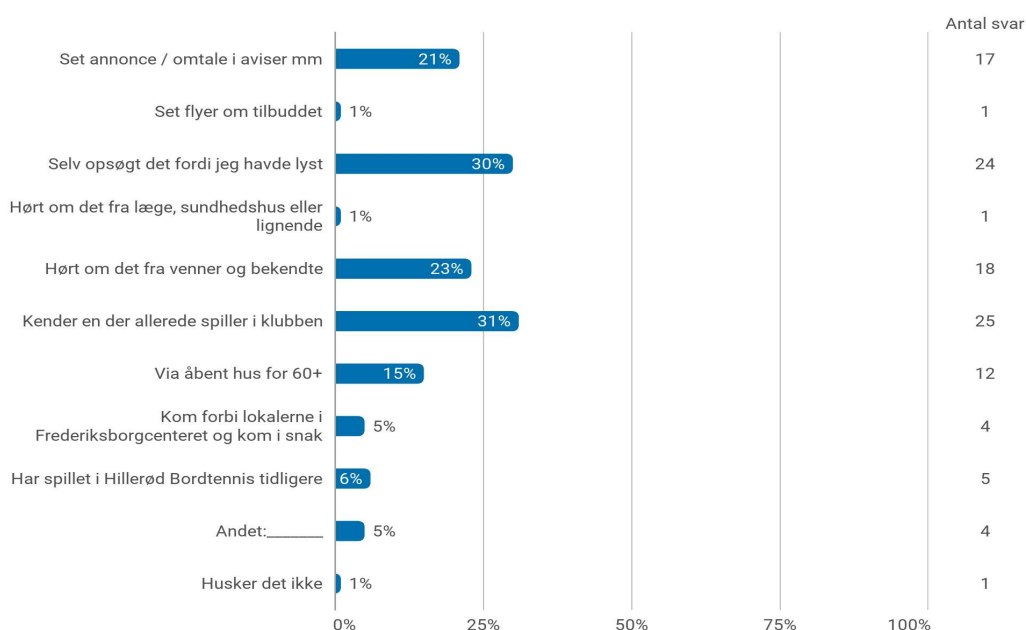
Medlemsanciennitet og spillererfaring



Den **markante vækst** i medlemstallet de seneste år afspejles tydeligt i, at **30% af medlemmerne** er helt nye (med mindre end ét års medlemskab), mens **39%** har været medlem i **1–3 år**. De medlemmer, der har været med i **over 3 år**, udgør **30%**. Denne udvikling stiller særlige krav både til **en god modtagelse af nye medlemmer** og til etablering af en **organisationskultur**, der kan sikre, at både nye og mere erfarne medlemmer føler sig velkomne og engagerede.

Der er desuden en **tydelig sammenhæng** mellem spillernes **erfaringsniveau** og deres **medlemsanciennitet**. Hele **65% af de øvede spillere** har været medlem i **over 3 år**, mens dette kun gælder for **33% af de lettere øvede** og **0% af nybegynderne**. Kun **3% af de nye medlemmer** kategoriserer sig selv som "øvede", hvilket understreger behovet for at tilrettelægge en **god begyndertræning**, som imødekommer de mange nye medlemmers behov.

Hvordan medlemmerne har fået kendskab til klubben

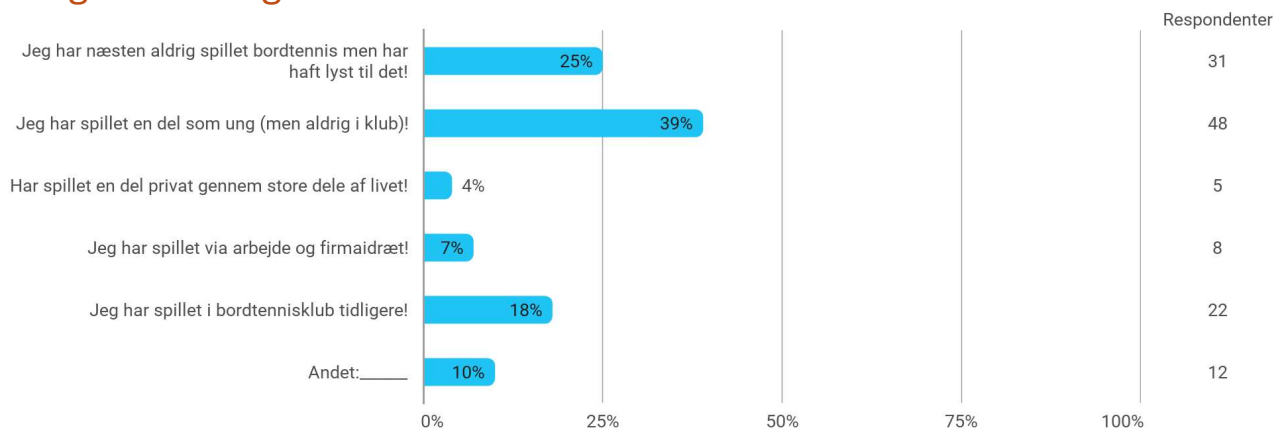


Det er primært gennem **personlige relationer**, at de fleste medlemmer har fået kontakt til klubben. **31%** angiver, at de allerede kendte nogen i klubben, før de startede, og **23%** havde hørt om klubben gennem **venner og bekendte**.

30% har selv opsøgt klubben, drevet af interesse for at starte med bordtennis. En lidt mindre andel, **21%**, nævner **annoncer** eller **omtale i aviser** som deres kilde til kendskab. **15%** nævner klubbens **åbent hus-arrangementer** som den primære kilde til, at de først hørte om klubben – en stigning fra **11%** ved sidste undersøgelse.

Det er bemærkelsesværdigt, at næsten **ingen** er blevet henvist af **læge, sundhedshus** eller lignende. Kun én person nævner, at de har set en **flyer**.

Tidligere erfaring med bordtennis



Under **en femtedel** af medlemmerne har tidligere spillet i en bordtennisklub. Langt de fleste (**39%**) angiver, at de har spillet bordtennis som unge – dog ikke i klub – mens **25%** næsten aldrig har spillet før, men blot haft lyst til at prøve det.

Der er betydelige forskelle mellem **mænd** og **kvinder**. Hvor **17% af mændene** svarer, at de næsten aldrig har spillet før, gælder dette for **41% af kvinderne**. Ser vi på, hvor mange der tidligere har spillet i en klub, angiver **23% af mændene** dette, mens kun **7% af kvinderne** har den erfaring.

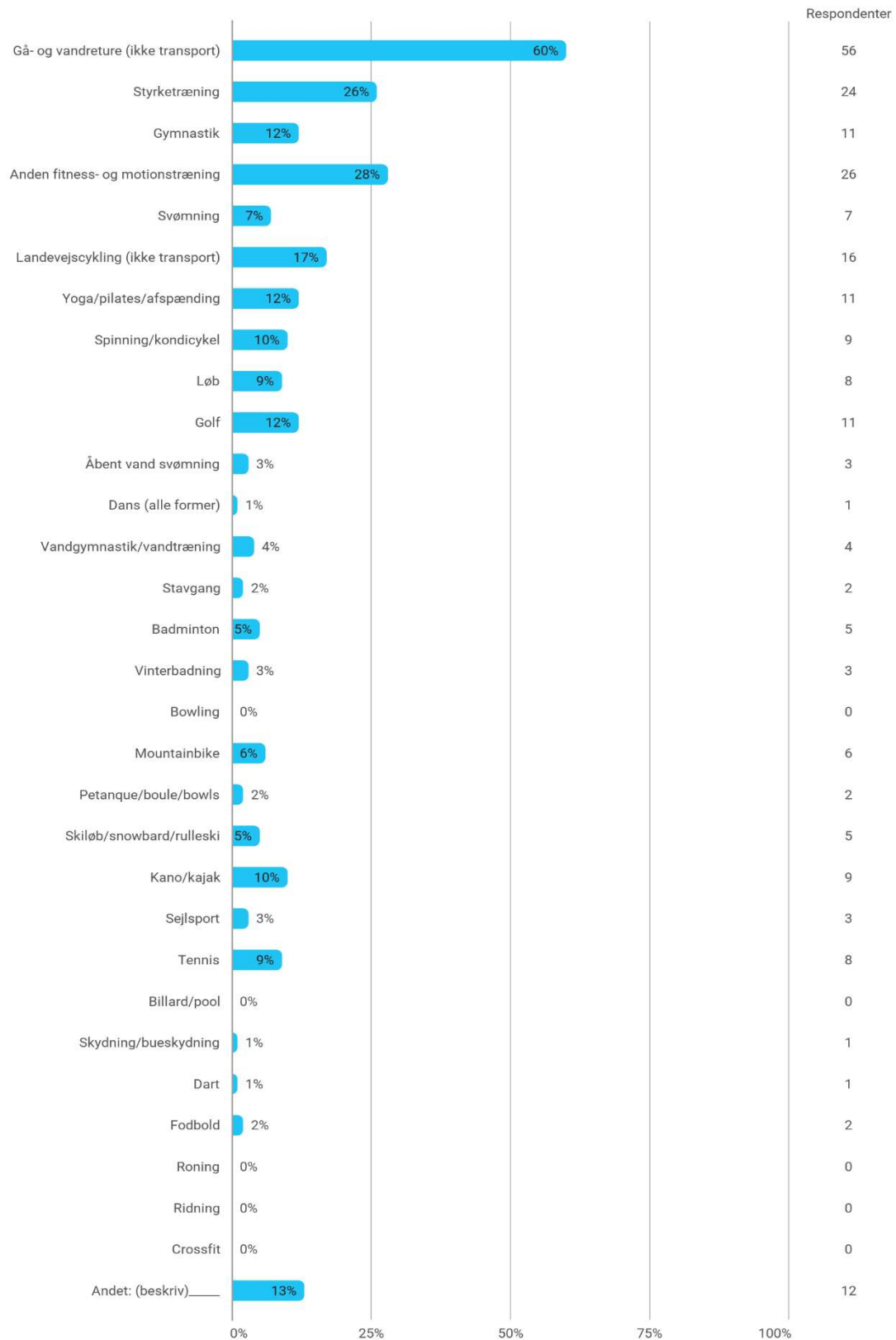
Disse svar bekræfter, at klubbens **60+ medlemmer** kommer med en **bred og mangfoldig baggrund** – fra næsten ingen erfaring til mange års spil, også på klubniveau. Dette stiller store krav til **integration** i klubben og til at skabe rammer, der kan rumme den **store variation** blandt medlemmerne.

Andre former for idræt og motion

Tre fjerdedele af medlemmerne er også aktive i **andre former for idræt** eller **motion**, mens knap en fjerdedel udelukkende er aktive i bordtennisklubben. Blandt mændene er **25%** kun aktive i bordtennis, mens **20%** af kvinderne har det samme forhold.

Når vi ser på grupperne ud fra **erfaringsniveau**, angiver **30% af de øvede spillere** at de kun er aktive i bordtennis. Tallet falder til **21%** blandt de let øvede og til **18%** blandt nybegynderne.

Nedenfor ses en oversigt over fordelingen mellem dem, der udelukkende dyrker bordtennis, og dem, der også er aktive i andre sports- og motionsaktiviteter:



Konklusion afsnit 2: Hvad vi ved om vores typiske medlem i Hillerød Bordtennisklub 60+

Vores typiske medlem i Hillerød Bordtennisklub 60+ er en **69-årig** person, hvor **den største aldersgruppe** er i intervallet **65-69 år**, som udgør **40%** af medlemmerne. Der er en **bred aldersfordeling**, der også inkluderer en **betydelig andel ældre medlemmer**, hvor **24%** af deltagerne er **over 75 år**.

Klubben har opnået en **markant succes med at tiltrække kvinder**, der nu udgør **33%** af medlemmerne, op fra **24%** i 2022. På trods af denne fremgang er mændene stadig i **flertal**, med en andel på **to tredjedele**.

Bred erfaring præger medlemmerne, da mange **nybegyndere** har haft lidt erfaring med bordtennis tidligere, mens **øvede spillere** har betydelig erfaring – for nogle på klubniveau. Dette stiller krav til klubben om at tilbyde træning, der imødekommer både **nybegyndere** og **øvede** med forskellige behov.

Medlemmerne er også generelt **aktive i andre former for motion**, men **30% af de øvede spillere** er kun aktive i bordtennis, mens flere af de **nye medlemmer** også er involveret i andre sportsgrene.

Geografisk set bor **tre fjerdedele af medlemmerne** inden for en **9 km radius** fra klubben, men de **øvede spillere** er villige til at rejse længere for at deltage i træning. De øvede har i gennemsnit **mere end 10 km** til klubben, mens nybegynderne holder sig tættere på hjemmet.

Samlet set viser det sig, at **Hillerød Bordtennisklub 60+** har en mangfoldig medlemsgruppe, med en **bred aldersgruppe**, forskellige niveauer af erfaring og en stigende tilslutning af kvinder. Denne variation kræver, at klubben fortsætter med at tilpasse sine tilbud og sikre, at både nye og erfarne medlemmer føler sig velkomne og kan få det, de har behov for i deres bordtennisoplevelse.

III) Bordtennissens betydning for helbred, sundhed og trivsel

Som spillere har vi altid haft en klar fornemmelse af, at bordtennis har stor betydning for helbred, sundhed og trivsel. I denne undersøgelse har vi sat fokus på, hvor stor en betydning sporten rent faktisk har for den enkelte.

Der har i mange år været stor opmærksomhed på vigtigheden af fysisk aktivitet som forebyggelse af sygdom og som middel til at fremme både fysisk og mental sundhed. Ligeledes har der været fokus på betydningen af at indgå i forpligtende sociale fællesskaber.

Sundhedsstyrelsen, kommuner og andre aktører på folkesundhedsområdet arbejder intensivt på at omsætte disse budskaber til konkrete og meningsfulde tilbud for den stadigt voksende ældregruppe i Danmark. Lykkes dette, vil det få stor betydning – både for den enkelte ældres livskvalitet og for samfundets voksende udgifter til sundhed og pleje.

Undersøgelsen her dokumenterer, at vi i Hillerød Bordtennisklub har fundet en særdeles virkningsfuld opskrift på at fremme sundhed og trivsel blandt 60+ medlemmer. Det gælder ikke mindst blandt gruppen af mænd – som traditionelt har været en af de sværeste målgrupper at engagere i organiseret motion og fællesskab.

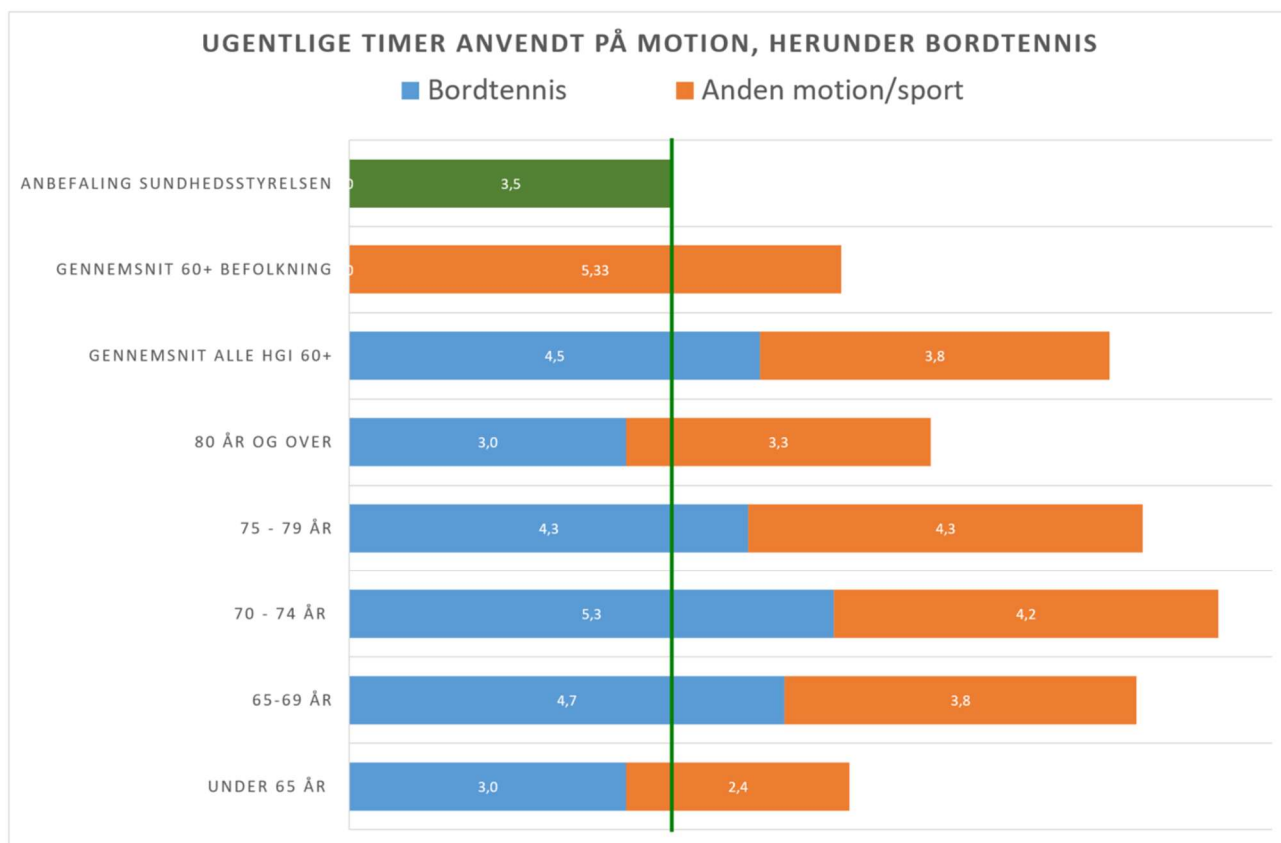


Tidsforbrug på bordtennis og anden motion

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle over 60 år er fysisk aktive i minimum 30 minutter dagligt – svarende til 3,5 time om ugen med moderat intensitet. I den nationale undersøgelse af ældres motionsvaner fra 2020 blev det med stor tilfredshed konstateret, at den gennemsnitlige ugentlige tid anvendt på sport og motion blandt 60+ var steget til 5 timer og 33 minutter (mod 4 timer og 39 minutter i 2016). Her levede 62 % af kvinderne og 59 % af mændene op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

I Hillerød Bordtennisklub er billedet endnu mere positivt. Her ligger det gennemsnitlige ugentlige tidsforbrug på sport og motion blandt 60+ medlemmer på **8,2 timer**. Heraf udgør **bordtennis 4,5 timer (54 %)** og **anden motion 3,7 timer (46 %)**. Det betyder, at HGI 60+ i gennemsnit ligger **135 % over Sundhedsstyrelsens anbefalinger**.

Ser man på de forskellige aldersgrupper, ligger gruppen på 70–74 år højest med et gennemsnitligt ugentligt aktivitetsniveau på **9,4 timer**. Det er også værd at bemærke, at aktivitetsniveauet kun falder beskedent med stigende alder. Selv blandt medlemmer over 80 år ligger det gennemsnitlige aktivitetsniveau på **6,3 timer om ugen**, hvilket stadig er **80 % over Sundhedsstyrelsens anbefaling**.



Der er stort set ingen forskel på mænds og kvinders samlede aktivitetsniveau. Begge grupper har i gennemsnit **8,3 timers motion om ugen**. Der er dog en lille forskel i fordelingen af tiden: Mændene bruger i gennemsnit **4,5 timer på bordtennis**, mens kvinderne bruger **3,7 timer**.

For gruppen af medlemmer med et handicap er det ugentlige motionsniveau lidt lavere, med et gennemsnit på **6,9 timer**, sammenlignet med **9 timer** blandt medlemmer uden handicap. Alligevel er aktivitetsniveauet blandt medlemmer med handicap **dobbelt så højt som Sundhedsstyrelsens minimumsanbefaling**, og bordtennis udgør næsten halvdelen af denne tid.

Undersøgelsen dokumenterer, at medlemmernes samlede aktive motion – herunder bordtennis – ligger næsten **2,5 gange over** Sundhedsstyrelsens anbefalede minimumsniveau og samtidig **55 % højere end gennemsnittet for 60+ i den danske befolkning**. Med andre ord leverer medlemmerne et særdeles højt motionsniveau – også kvantitativt.

Men hvilken betydning har bordtennis så for medlemmernes oplevede trivsel? **Det spørgsmål har vi også undersøgt.**

Trivsel blandt HGI 60+ medlemmer

I denne undersøgelse er der både spurgt ind til medlemmernes **generelle trivsel** og til deres vurdering af, **hvordan engagementet i bordtennis påvirker deres trivsel**. Resultaterne er bemærkelsesværdige.

Til måling af generel trivsel er anvendt WHO's anerkendte trivselsindeks, hvilket gør det muligt at sammenligne med resultaterne fra en stor landsdækkende undersøgelse af ældres motionsvaner fra 2020. (Metodebeskrivelse og sammenligningstal findes i slutnoten).

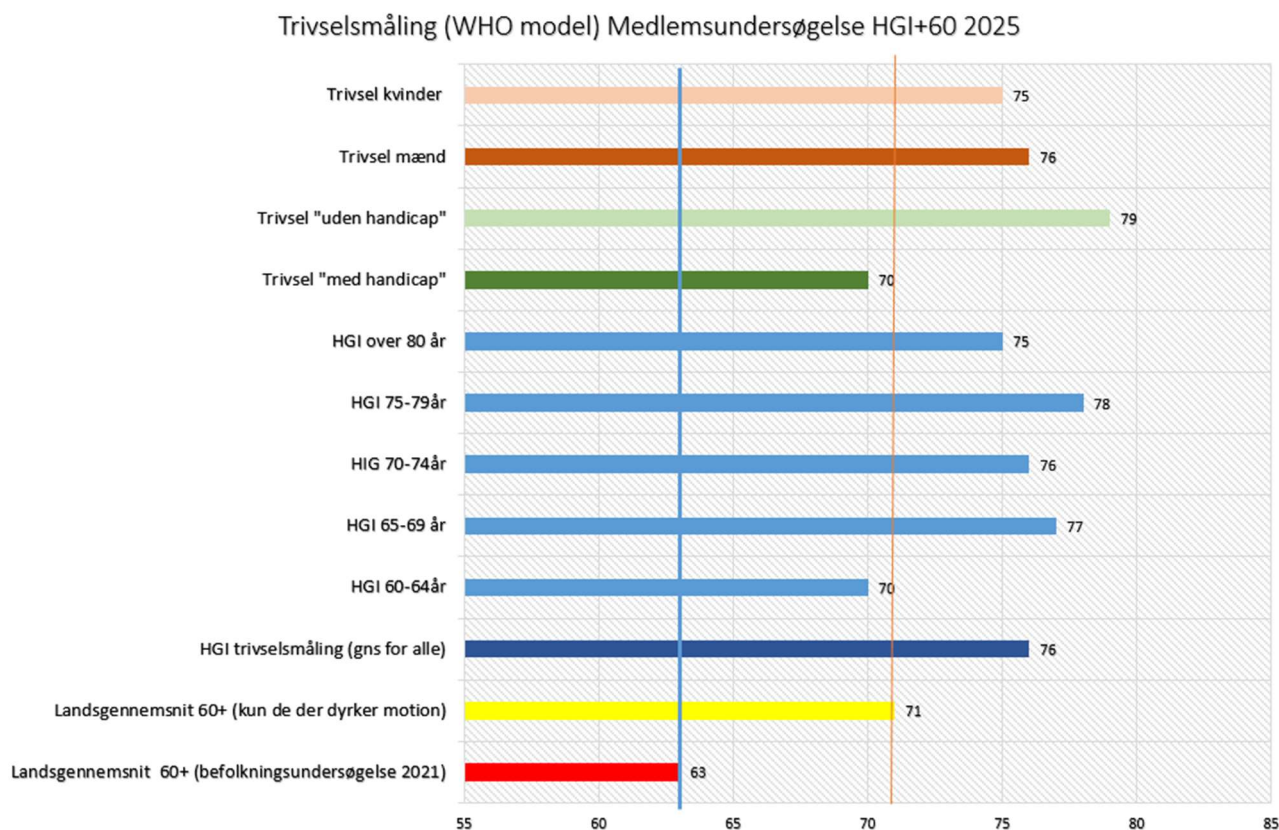
I den nationale undersøgelse er den **gennemsnitlige trivselsscore for ældre (60+) på 63** ud af 100 mulige point (se rød søjle i diagram). For ældre, der **deltager i motion og sport**, stiger trivslen markant til en **gennemsnitlig score på 71** (gul søjle).

Blandt **medlemmerne i Hillerød Bordtennisklub** er den gennemsnitlige trivselsscore endnu højere – nemlig **76** (mørkeblå søjle).

Aldersopdelt viser undersøgelsen, at gruppen **60–64 år** ligger lavest med en trivselsscore på **70**, mens de ældre aldersgrupper (**65 år og op**) ligger stabilt højt – mellem **75 og 78 point**.

Der er **ingen signifikant forskel på mænds og kvinders trivselsscore**.

Når vi ser på forskelle relateret til helbred, er der en tydelig tendens: Medlemmer med **langvarig sygdom eller handicap** har en gennemsnitlig trivselsscore på **70**, mens medlemmer **uden handicap** scorer markant højere – i gennemsnit **79 point**.

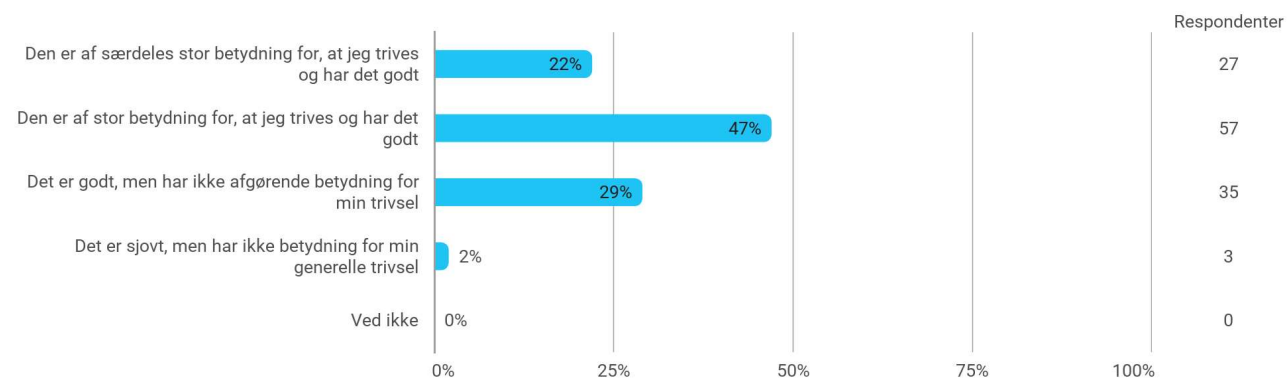


Bordtennissens betydning for oplevet trivsel

Undersøgelsen dokumenterer, at trivslen blandt HGI 60+ medlemmer er markant højere end både landsgennemsnittet og gennemsnittet for andre ældre, der dyrker motion. Der ses et tydeligt sammenfald mellem det at spille bordtennis og at have høj trivsel.

Det er dog vigtigt at understrege, at trivsel påvirkes af mange faktorer – herunder især socioøkonomiske forhold – og derfor kan undersøgelsen ikke fastslå en direkte årsagssammenhæng mellem deltagelse i bordtennis og høj trivsel.

Det vi derimod **kan konkludere**, er, at medlemmerne **selv oplever** en stærk og direkte sammenhæng mellem bordtennis og deres trivsel. Deres subjektive vurderinger viser, at bordtennis har stor betydning for deres velbefindende – både fysisk, mentalt og socialt.



Medlemmernes egen vurdering af bordtennisens betydning for trivsel

Undersøgelsen viser, at **69 % af medlemmerne oplever, at bordtennis har "særdeles stor" eller "stor" betydning** for deres trivsel og generelle velbefindende. Kun **2 %** angiver, at bordtennis **ikke har nogen betydning** for deres trivsel. Dette er et bemærkelsesværdigt resultat, der dokumenterer, at medlemmerne selv oplever en stærk positiv sammenhæng mellem bordtennis og deres personlige trivsel.

Kønsskille i vurderingen

Der ses kun mindre forskelle mellem mænd og kvinder:

- **"Særdeles stor betydning"**: 21 % af mændene og 24 % af kvinderne.
- **"Stor betydning"**: 46 % af mændene og 49 % af kvinderne.
- **Ingen betydning**: 5 % af kvinderne – ingen mænd angav dette.

Trivsel og helbred

Medlemmer med handicap oplever i særlig grad, at bordtennis har stor betydning:

- **35 %** af denne gruppe angiver, at bordtennis har "særdeles stor" betydning for deres trivsel, sammenlignet med **16 %** blandt medlemmer uden handicap.
- Omvendt angiver **23 %** af personer med handicap, at bordtennis **ikke har afgørende betydning** for deres trivsel, mens **35 %** af medlemmer uden handicap svarer det samme.

Erfaringsniveau og oplevet betydning

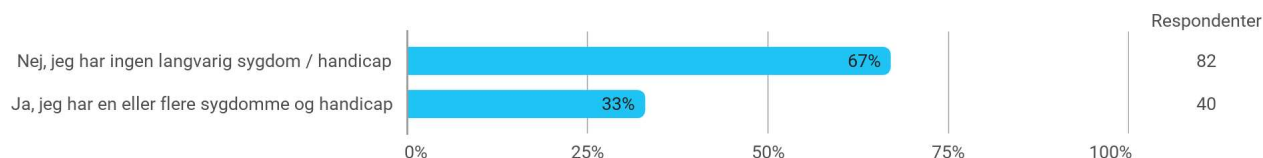
Undersøgelsen viser også, at **jo længere tid man har spillet, og jo mere erfaren man er**, desto større betydning tillægges bordtennis:

- **Nybegyndere vurderer typisk betydningen lavere** end let øvede, øvede og turneringsspillere.
- Det tyder på, at den sociale sammenhængskraft og oplevelsen af fællesskab i klubben opbygges gradvist over tid og kræver et længerevarende engagement.

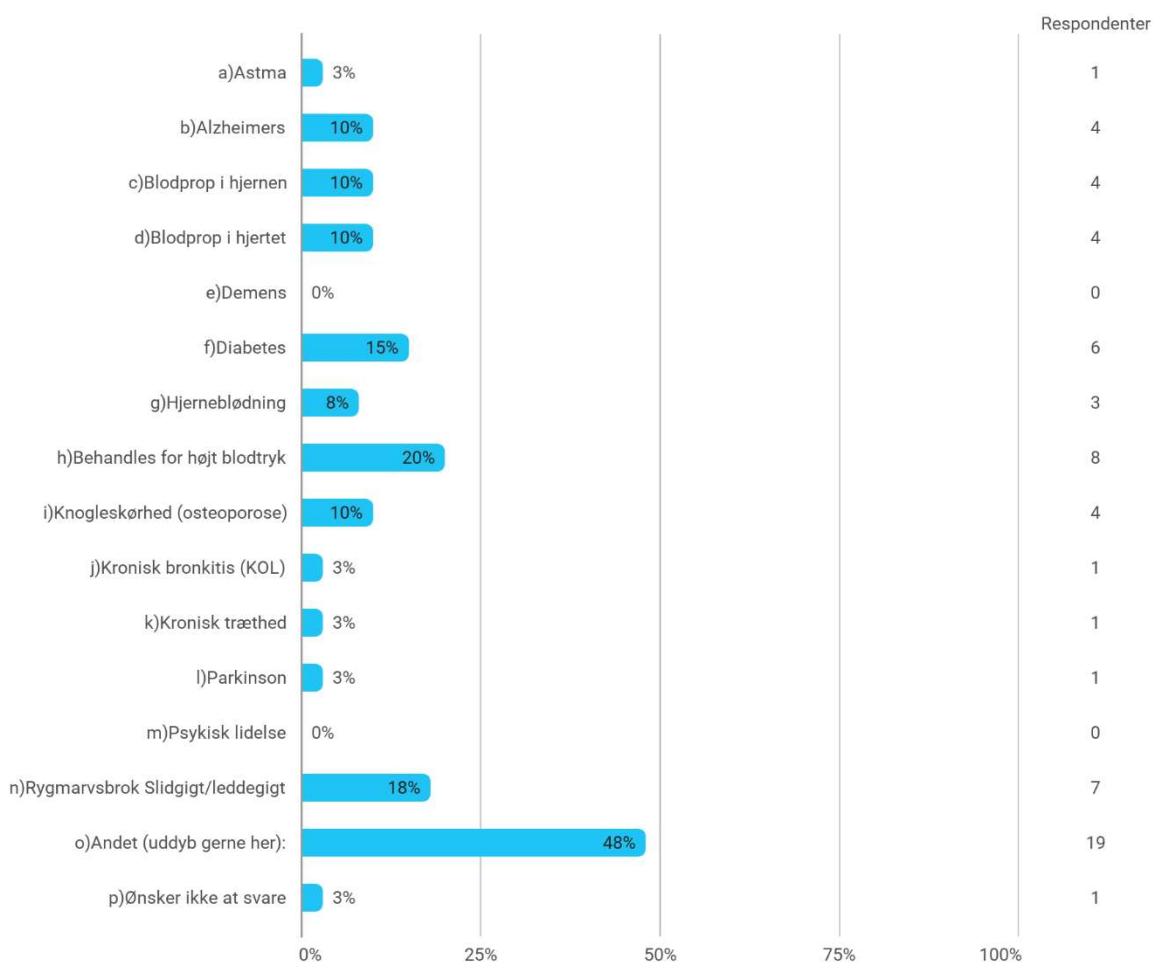
Personer med handicap og langvarig sygdom

Undersøgelsen har afdækket, i hvor høj grad medlemmerne lever med langvarige helbreds-mæssige udfordringer. Der blev spurgt, om man har en **langvarig sygdom, eftervirkninger af skade, et handicap eller anden langvarig lidelse** – hvor *langvarig* er defineret som en tilstand, der har varet i mindst seks måneder.

33 % af alle medlemmer har svaret *ja* til dette spørgsmål.



De, der svarede bekræftende, blev efterfølgende bedt om at angive, hvilke sygdomme eller handicap de lever med. **Svarene fordeler sig således:**



Oplevet effekt af bordtennis på sygdom og helbred

Blandt den tredjedel af medlemmerne, der har angivet at leve med langvarig sygdom, skade eller handicap, spurgte vi nærmere ind til, hvordan de selv oplever, at bordtennistræning påvirker deres helbredstilstand.

Resultaterne viser en tydeligt positiv oplevelse:

- **60 %** vurderer, at bordtennistræningen **har en positiv effekt** og bidrager til at forbedre deres helbred.
- **23 %** oplever, at træningen **hverken forbedrer eller forværrer** deres tilstand.
- **0 %** angiver, at bordtennis **har en negativ indvirkning** på deres sygdom eller helbred.

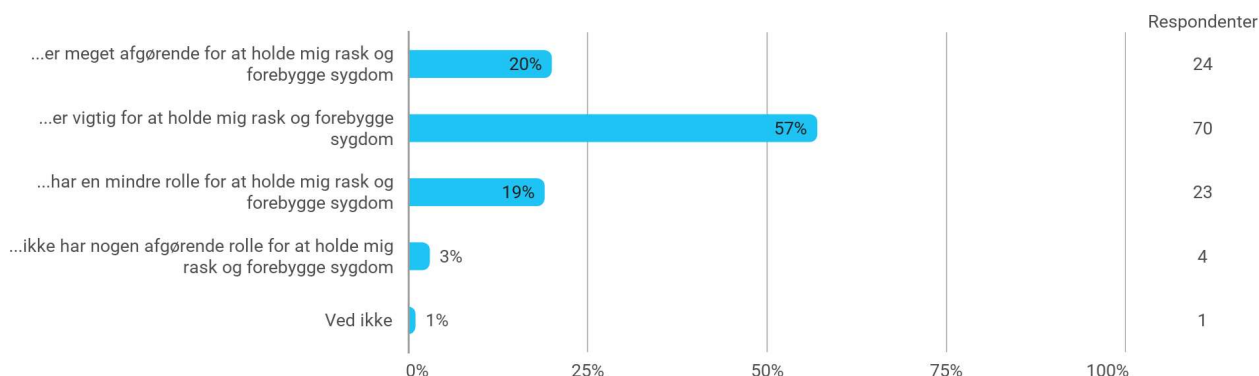
Disse resultater understøtter, at bordtennis ikke blot fungerer som en social og motiverende motionsform, men også af mange opleves som et aktivt bidrag til vedligeholdelse og forbedring af helbredet – selv blandt personer med langvarige helbredsudfordringer.

Bordtennissens betydning for det fysiske helbred

Undersøgelsen har også afdækket, hvordan medlemmerne selv vurderer, at bordtennistræningen påvirker deres **fysiske helbred**.

Der blev spurgt direkte ind til, hvilken betydning bordtennis har haft på dette område.

Svarene fordelte sig således:



Samlet set oplever medlemmerne, at bordtennis spiller en særdeles vigtig rolle i forhold til deres fysiske helbred og forebyggelse af sygdom. Undersøgelsen spurgte medlemmerne, hvordan de vurderer bordtennistræningens betydning for deres **fysiske helbred og forebyggelse af sygdom**.

- **20 %** angiver, at bordtennis har en **meget afgørende** betydning for deres helbred.
- **57 %** vurderer, at det er **vigtigt** for at holde sig rask og forebygge sygdom.
- **19 %** oplever, at det har en **mindre afgørende** rolle.
- Kun **3 %** angiver, at bordtennis **ikke har nogen afgørende betydning**.

Det er markant, at **80 % af spillerne** vurderer, at bordtennis enten er *vigtig* eller *meget afgørende* for deres fysiske helbred og forebyggelse af sygdom.

Forskelle mellem erfaringsniveauer

- Blandt **øvede spillere** vurderer **86 %**, at bordtennis har afgørende eller vigtig betydning for deres helbred.
- Blandt **nybegyndere** er det kun **59 %**, der vurderer betydningen så højt.

Det kan tyde på, at oplevelsen af bordtennisens sundhedsmæssige effekt øges i takt med engagement og erfaring.

Kønsskille

- **22 % af mændene** vurderer bordtennis som *meget afgørende*, sammenlignet med **15 % af kvinderne**.
- Til gengæld mener **68 % af kvinderne** (mod **52 % af mændene**), at bordtennis er *vigtig* for deres helbred.

Der er dog **ingen væsentlige kønsskille** i det samlede billede.

Langvarig sygdom og oplevet effekt

- Blandt medlemmer med **langvarig sygdom** angiver hele **28 %**, at bordtennis har *meget afgørende* betydning for deres helbred.
- I gruppen uden langvarig sygdom er det **16 %**.

Samlet set oplever medlemmerne, at bordtennis spiller en særdeles vigtig rolle i forhold til deres fysiske helbred og forebyggelse af sygdom.

Sammenhæng mellem trivselsvurdering og spilleniveau

Medlemmerne blev spurgt: “*Hvordan vurderer du betydningen af at dyrke bordtennis for din egen trivsel?*”

Samtidig blev svarene krydset med, hvor øvede spillerne selv vurderer, at de er.

Resultaterne viser tydeligt, at **bordtennis har stor betydning for trivslen** blandt langt størstedelen af 60+ medlemmerne.

- **Godt 20 %** af medlemmerne vurderer, at bordtennis har *særdeles stor betydning* for, at de trives og har det godt.
- Blandt de **øvede spillere** angiver hele **30 %**, at bordtennis har *særdeles stor betydning*, mens det samme kun gælder for **14 % af nybegyndere**.
- Næsten **halvdelen af alle spillere** vurderer, at bordtennis har *stor betydning* for deres trivsel.
- Under **en tredjedel** vurderer, at bordtennis har *mindre betydning* for deres trivsel.

Disse forskelle antyder, at **oplevelsen af bordtennissens betydning for trivsel stiger i takt med engagement og erfaring** i sporten. Det sociale fællesskab og følelsen af at være en del af noget meningsfuldt ser ud til at vokse med tiden og spillerfaring.

Konklusion afsnit III: Hvad bordtennis betyder for medlemmernes helbred, sundhed og trivsel

Bordtennis har en **betydelig positiv indvirkning** på både **fysisk sundhed** og **mental trivsel** blandt medlemmerne i Hillerød Bordtennisklub 60+. Undersøgelsen viser, at mange medlemmer oplever forbedringer i deres **balance, koordination** og **generelle fysiske form**, hvilket giver dem bedre **livskvalitet**. Flere medlemmer bemærker, hvordan de efter træning føler sig både **fysisk stærkere** og har **bedre koncentration**.

Medlemmerne beskriver også, hvordan bordtennis er en **social aktivitet**, der skaber et stærkt **fællesskab** og giver mulighed for at udvide deres **sociale netværk**. Det er ikke kun fysisk motion, men også den **mentale stimulering** og **sociale interaktion**, der gør en stor forskel for deres trivsel. For mange er bordtennis et **fast indslag** i hverdagen, der bidrager til en bedre **mentalt velvære** og **energi**.

Der er også et markant fokus på, hvordan bordtennis hjælper medlemmerne med at **forebygge sygdomme** og bevare **mobiliteten** i en høj alder. Mange medlemmer rapporterer, at bordtennis giver dem en følelse af **sundhed** og **livsglæde**, samtidig med at de får mulighed for at konkurrere på en sjov og afslappet måde. **Nybegyndere** fremhæver især, hvordan det er en **sjov og lærerig** måde at komme i gang med fysisk aktivitet, mens de **øvede** føler, at sporten udfordrer deres **færdigheder** og giver en følelse af **udvikling**.

Alt i alt viser undersøgelsen, at **bordtennis** ikke kun er en fysisk sport, men et **helbredende fællesskab**, der hjælper medlemmerne med at forbedre både deres **fysiske sundhed** og **mentale trivsel**. Det understreger, hvordan sporten kan spille en vigtig rolle i at fremme sundhed og trivsel blandt **60+** medlemmer og kan være et centralt element i et aktivt og sundt seniorliv.

IV) Kulturen og fællesskabet i klubben

Et centralt tema i denne undersøgelse handler om **klubbens sociale kultur**:

Hvordan oplever medlemmerne fællesskabet i klubben – og i hvor høj grad føler de sig selv som en del af det?

Vi har desuden undersøgt, om klubben opfattes som **åben og rummelig** over for alle – uanset **køn, spilleniveau og eventuelle handicap** – samt hvordan medlemmerne vurderer klubbens evne til at **tage godt imod nye spillere**.

Svarene på disse spørgsmål er afgørende for, om vi som klub lykkes med at **opbygge og fastholde en inkluderende og attraktiv kultur**, hvor alle føler sig velkomne og som en del af fællesskabet.

Klubkultur og modtagelse af nye medlemmer

I Hillerød Bordtennisklub arbejder vi aktivt med at skabe en inkluderende og velfungerende klubkultur, hvor både nye og etablerede medlemmer føler sig velkomne, set og som en del af fællesskabet.

Fysiske rammer

Klubben råder over en dedikeret bordtennishal med plads til 16 permanent opstillede borde. I tilknytning hertil findes et mindre klublokale med kaffe- og opholdsfaciliteter og cirka 30 siddepladser.

60+ gruppen har fast adgang til at spille hver **hverdag fra kl. 9.00 til 12.00**.

Modtagelse af nye medlemmer

Der er fokus på **personlig modtagelse** af alle nye spillere – enten via tilmelding gennem Motivo, hvor en erfaren træner tager imod, eller ved at eksisterende medlemmer **aktivt tager kontakt** og inviterer nye med ind i spillet. Medlemmerne er generelt opmærksomme på nye ansigter og gør en indsats for, at ingen står alene.

Spil med alle – ingen skal stå uden for

Klubkulturen bygger på, at *alle spiller med alle*. Det tilstræbes, at ingen står uden medspiller i længere tid, og at man som udgangspunkt **siger ja til en spilforespørgsel**, når det er muligt.

Velkomst og træning

Nye medlemmer modtager en kort **velkomstfolder**, som dog står over for en opdatering og mere synliggørelse.

Der tilbydes struktureret træning for alle:

- **Tirsdag:** Træning for nybegyndere
- **Onsdag:** Træning for let øvede og øvede
Træningen foregår fra **kl. 9.00–10.00** og er gratis.
En gruppe af frivillige trænere står for øvelser og instruktion.
På grund af stor interesse sker tilmelding via Holdsport, med en deltagergrænse på **30 personer per træning**.

Sociale fællesskaber og klubengagement

Den daglige **kaffepause kl. 10.30** fungerer som et vigtigt socialt samlingspunkt, hvor medlemmer taler på kryds og tværs, og hvor fælles informationer gives. 60+ gruppen tager ansvar for **vedligeholdelse og oprydning** i klublokalet. Alle medlemmer indgår i **14-dages vagter**, hvor 5–6 personer ad gangen står for kaffe og orden.

Arrangementer og sociale aktiviteter

Der afholdes årligt både **sommerfest** og **vinterfest**, som inkluderer intern turnering og fælles frokost. Ved den seneste julefest deltog **99 medlemmer**.

Desuden arrangeres der løbende:

- **Interne turneringer**
- **Fælles frokost** første fredag i måneden
- **Tematiske arrangementer og kurser**, fx:
 - Hjertestarterkursus
 - Fald- og balancetræning i samarbejde med kommunens fysioterapi
 - Faglige oplæg – senest om bordtennis ved Lars Bo Kaspersen

Medlemmernes oplevelse af modtagelsen i klubben

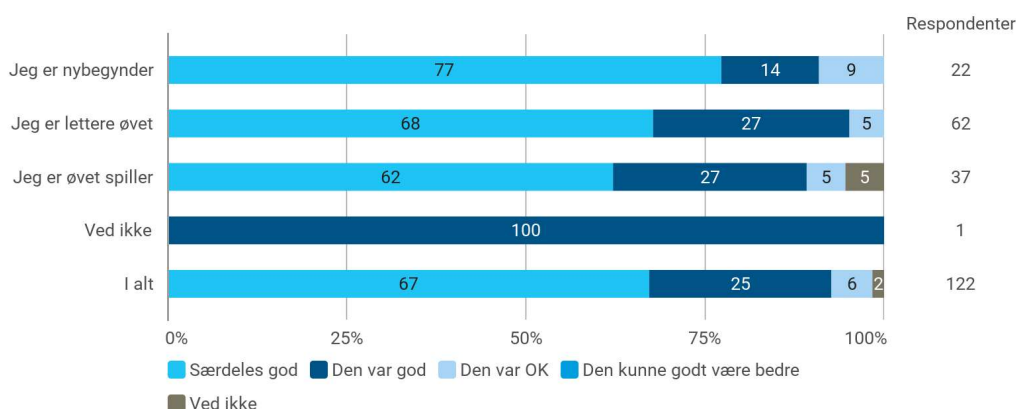
Undersøgelsen har afdækket, hvordan medlemmerne oplevede modtagelsen i klubben, krydset med deres eget spilleniveau.

Resultaterne viser generelt **meget positive oplevelser**, især blandt nye medlemmer:

- Blandt **nybegyndere** angiver hele **91 %**, at de oplevede modtagelsen som enten *særdeles god* (**77 %**) eller *god* (**14 %**).
Ingen i denne gruppe vurderede, at modtagelsen *kunne have været bedre*.
- Blandt **øvede spillere** vurderer **62 %** modtagelsen som *særdeles god*, mens **27 %** vurderer den som *god*.

Forskelle mellem køn

Der er **ingen signifikant forskel** på mænd og kvinders oplevelse af modtagelsen, men der er en **lille overvægt blandt kvinder**, der vurderer modtagelsen som enten *særdeles god* eller *god* (**98 %**) sammenlignet med mænd (**90 %**).



Det er tydeligt, at klubbens forskellige initiativer – fx personlig modtagelse, tilbud om fællestræning og et inkluderende miljø – **bliver værdsat af medlemmerne**.

Dette bekræftes også i de **kommentarfelter**, hvor medlemmer har delt deres oplevelser og forslag til, hvordan modtagelsen af nye kan forbedres yderligere.

Medlemmernes kommentarer om modtagelse og fællesskab

I spørgeskemaundersøgelsen blev medlemmerne opfordret til at dele deres oplevelser med modtagelsen i klubben og give forslag til, hvordan det kunne blive endnu bedre. Herunder er kommentarerne tematiseret i seks hovedområder.

1. Generel tilfredshed og positive oplevelser

En meget stor del af kommentarerne udtrykker tilfredshed med den måde, nye medlemmer bliver modtaget på. Mange fremhæver, at de hurtigt følte sig velkomne og inkluderet.

Eksempler:

- *"Jeg fik selv en meget fin modtagelse og vil gerne give det samme tilbage til andre nye medlemmer."*
- *"Der bliver taget godt imod nye medlemmer nu."*
- *"Klubben gør det rigtig godt – jeg har følt mig velkommen fra dag 1. Fortsæt det gode arbejde."*
- *"Det er svært at forestille sig, at det kan blive bedre."*
- *"Den er perfekt, som den er."*
- *"Ingen idé – jeg synes alt er godt."*
- *"I er fantastiske til at modtage nye medlemmer."*

2. Personlig modtagelse og det første møde

Medlemmerne fremhæver vigtigheden af den **første kontakt** – at blive mødt, hilst på og vist rundt. Det er afgørende for en god start.

Eksempler:

- *"At blive mødt i døren af venlige medlemmer og vist til rette."*
- *"Kommer man første gang alene, er det rart, hvis træneren finder en, man kan spille med."*
- *"Som nyt medlem er det vigtigt, at der er en, der modtager én og fortæller om klubbens muligheder."*
- *"Det vigtigste er en hurtig indledende kontakt – så går det af sig selv."*
- *"Fint med en præsentation i kaffepausen."*

3. Spil med erfarne og social integration

Flere pointerer, hvor betydningsfuldt det er, at **øvede spillere** inviterer nye med ind i spillet og hjælper dem med at komme i gang.

Eksempler:

- *"At gode spillere inviterer til spil."*
- *"Jeg var heldig, at rutinerede spillere tog sig tid til at spille med mig, da jeg startede."*
- *"20-30 minutters spil med en erfaren spiller gør en stor forskel."*
- *"Det er vigtigt, at alle – også de øvede – spiller med nybegyndere og mindre øvede."*
- *"Erfarne spillere tager imod og giver tips."*
- *"Stille sig til rådighed / opmuntre nye medlemmer til spil."*

4. Forslag til forbedringer og struktur

Selvom størstedelen er tilfredse, foreslår nogle medlemmer måder, hvorpå modtagelsen kunne blive endnu bedre – især gennem mere struktur og opfølgning.

Forslag omfatter:

- *"Følg de nye over en længere periode – knytte dem til en hjælper."*
- *"Have en 'wingman' fra start."*
- *"Mentorordningen bør gentænkes."*
- *"Udform en velkomstpjece med praktiske oplysninger."*

5. Udfordringer og barrierer for nye

Flere påpeger, at det kan være svært som ny at finde en makker – særligt hvis man er genert eller ankommer alene.

Eksempler:

- *"Det kan være svært som ny at stå og 'flagre' og håbe, at nogen vil spille med én."*
- *"Ikke alle er lige modige nok til selv at spørge om at være med."*
- *"Medlemmerne er åbne, men spiller helst med dem, de kender."*
- *"Hvis de rutinerede bare brugte ½ time på nye – hver gang de er der – ville det hjælpe meget."*

6. Sociale rammer og praktiske forhold

Nogle nævner det fysiske miljø og sociale rum som vigtige faktorer for integration – især kaffepausen og klublokalet.

Eksempler:

- *"Kaffestuen kan være en udfordring – der er ikke stole nok."*
- *"Det sociale samvær er vigtigt."*
- *"Kaffepausen fungerer godt som socialt samlingspunkt."*

Opsummering

Kommentarerne tegner et billede af en klub med en stærk og inkluderende kultur, hvor **modtagelsen af nye medlemmer generelt fungerer meget godt**. Samtidig viser svarene en **høj grad af refleksion og ansvarsfølelse blandt medlemmerne**, som gerne bidrager til at sikre et godt fællesskab.

Der er også **plads til forbedring**, særligt i forhold til:

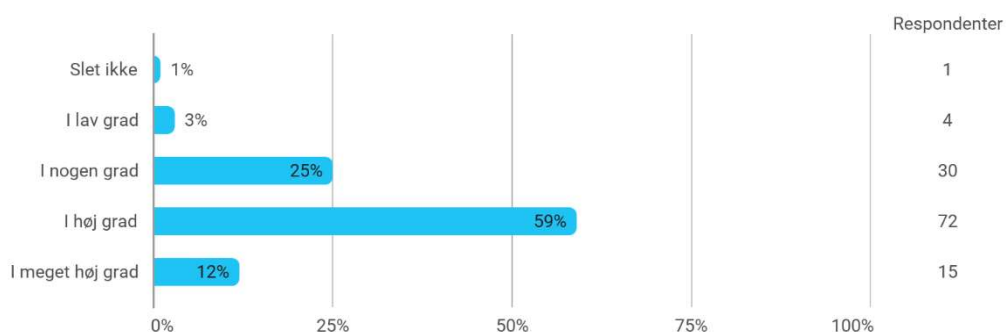
- En mere formaliseret mentor- eller makkerordning
- Introduktion til klubbens tilbud og muligheder
- Opfordring til, at rutinerede spillere også engagerer sig i nye

Er der et aktivt fællesskab i klubben?

Undersøgelsen viser, at **næsten 75 % af medlemmerne oplever, at der ”i høj grad er et aktivt fællesskab** i klubben.

Godt **en fjerdedel** vurderer, at det kun **i nogen grad** er tilfældet.

Dette bekræfter, at det sociale miljø generelt fungerer godt og opleves som en aktiv del af klubkulturen.



Oplevelsen af at være en del af fællesskabet

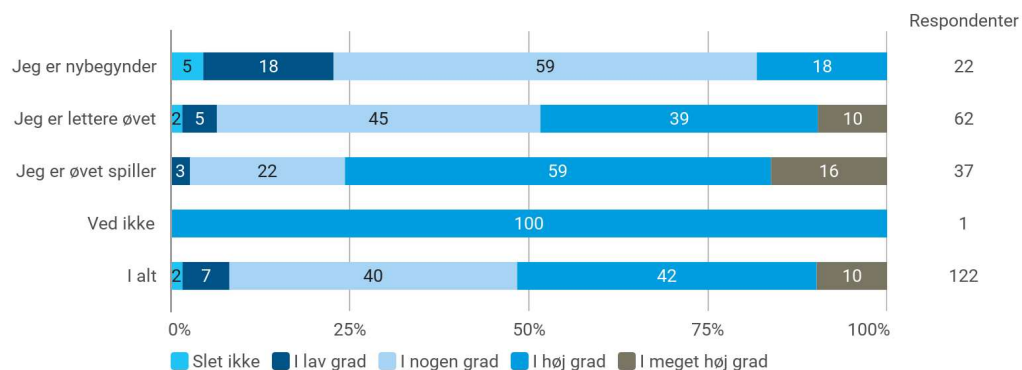
Medlemmerne blev også spurgt, i hvilken grad de selv oplever at **være en del af fællesskabet**. Her viser resultaterne, at oplevelsen er **tæt forbundet med både spillerens niveau og anciennitet** i klubben.

Blandt nybegyndere:

- **5 %** oplever *slet ikke* at være en del af fællesskabet.
- **18 %** oplever det *i lav grad*.
- **59 %** oplever det *i nogen grad*.
- **18 %** oplever det *i høj grad*.

Blandt øvede spillere:

- **Ingen** har angivet, at de slet ikke føler sig som en del af fællesskabet.
- **75 %** (3 ud af 4) angiver, at de i *høj grad* eller *meget høj grad* føler sig som en del af fællesskabet.



Tydelig sammenhæng med erfaring og medlemstid

Oplevelsen af fællesskab **stiger entydigt med øget spilleniveau og medlemsanciennitet**. Det tyder på, at sociale relationer og integration i klubmiljøet gradvist opbygges gennem deltagelse og engagement over tid.

Venskaber og sociale relationer i klubben

At deltage i en sportsklub er én ting – at udvikle **personlige venskaber**, der rækker ud over spillet, er noget andet. Derfor spurgte vi medlemmerne, i hvilken grad deres relationer til andre spillere i klubben har udviklet sig til egentlige venskaber.

Udviklingen af venskaber – samlet billede

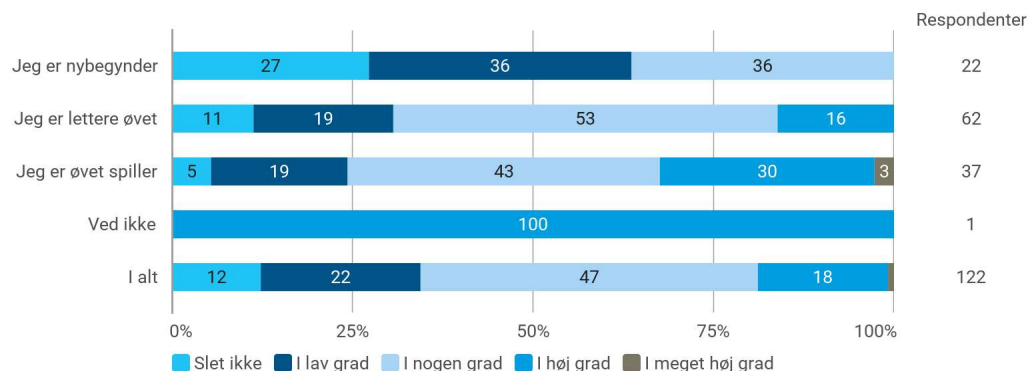
- **Næsten 20 %** angiver, at de i *høj grad* har udviklet venskaber i klubben.
- **Næsten 50 %** svarer, at det i *nogen grad* er sket.
- Der er **stor forskel på svarene**, afhængigt af spillernes erfaring og tilknytning.

Sammenhæng med spilleniveau

Blandt de **øvede spillere** har hele **74 %** angivet, at de i *nogen, høj eller meget høj grad* har udviklet venskaber gennem klubben. Blandt **nybegynderne** er andelen lavere, hvilket peger på, at relationerne styrkes over tid og med øget deltagelse i klubbens liv.

Ingen væsentlige kønsforskelle

Der blev ikke observeret nogen væsentlig forskel mellem mænds og kvinders svar.



Inklusion og opmærksomhed på alle

Det er bemærkelsesværdigt, hvor mange medlemmer der oplever det sociale fællesskab som positivt – og hvor mange, der har **dannet egentlige venskaber** i klubben. Dette vidner om en **stærk og inkluderende kultur**, som Hillerød Bordtennisklub har formået at opbygge.

Men det er samtidig vigtigt at have **vedvarende fokus på inklusion**:

- **2 %** føler sig *slet ikke* som en del af fællesskabet.
- **7 %** angiver, at de kun *i lav grad* gør.

Det er derfor et **fælles ansvar** – for både trænere og medlemmer – at **sikre, at alle føler sig velkomne og set**, også dem der måske står lidt på sidelinjen.

Medlemmernes forslag til et endnu stærkere fællesskab

I spørgeskemaet havde medlemmerne mulighed for at komme med **forslag og idéer** til, hvordan det sociale fællesskab i klubben kan styrkes yderligere.

Nedenfor følger en samlet oversigt over kommentarerne:

1. Mere struktur i modtagelsen af nye medlemmer

Forslag der peger på behov for støtte og organisering i den første tid som nyt medlem:

- **Mentor-/makkerordning:** Følge nye over en længere periode; tilknyt en fast "wingman".
- **Bedre introduktion:** En der fortæller om klubbens tilbud og praktiske forhold.
- **Velkomstpjece:** Udarbejd eller opdater en "Velkommen i klubben"-folder med info om træning, sociale aktiviteter, kontaktpersoner osv.
- **Mere synlig modtagelse:** Gør det klart for alle medlemmer, hvem der er nye, så de lettere integreres.

2. Social opmærksomhed i hverdagen

Forslag der handler om at sikre, at alle bliver set og inviteret med – især i dagligdagen:

- **Aktiv invitation til spil:** At erfarne spillere husker at spille med nye og mindre øvede.
- **Opfordring til "åbne" grupper:** Undgå faste par/kliker, hvor nye ikke føler sig velkomne.
- **Spil med alle-princip:** Fremme en kultur hvor man byder ind og siger ja, når andre spørger.
- **Opmuntring til at tage kontakt:** Gør det lettere for nye at føle sig trygge i at spørge om spil.

3. Forbedring af sociale rammer

Forslag der handler om de fysiske og praktiske forhold i klublokalet og omkring sociale pauser:

- **Bedre indretning af kaffestuen:** Flere stole og bedre plads nævnt som et behov.
- **Præsentation i kaffepausen:** Brug pausen aktivt til at præsentere nye medlemmer.
- **Styrk brugen af pausen som samlingspunkt:** Fx med fælles beskeder, små arrangementer m.m.

4. Flere sociale aktiviteter og fællesskabsinitiativer

Forslag der peger på at udvide klubfællesskabet med mere end bare træning og spil:

- **Små arrangementer:** Flere fælles frokoster, temadage, oplæg.
- **Holdtræning og samarbejdsøvelser:** Fremme gruppedynamik gennem træningsøvelser, hvor man bytter makker.
- **Større bevidsthed om fællesskab:** Påmind medlemmerne om, at det sociale er et fælles ansvar.

5. Bevar det gode – anerkendelse og ros

Nogle medlemmer skriver, at de er **meget tilfredse**, og at klubben allerede gør det godt:

- *"Det er svært at forestille sig, at det kan blive bedre."*
- *"I er fantastiske til at modtage nye medlemmer."*
- *"Jeg synes allerede I er vældig gode til at tage imod, også selv om man har pauser."*
- *"Ingen idé – jeg synes alt er godt."*

Opsummering

Medlemmernes forslag viser et **højt engagement og omsorg for fællesskabet**. De peger især på:

- Stærkere **struktur i modtagelsen** (fx mentorordning, introduktion, pjece).
- Behov for **aktiv inklusion i spillet og i hverdagen**.
- Ønske om **at værne om og styrke det sociale rum**, både fysisk og kulturelt.

Hvorfor spiller medlemmerne bordtennis?

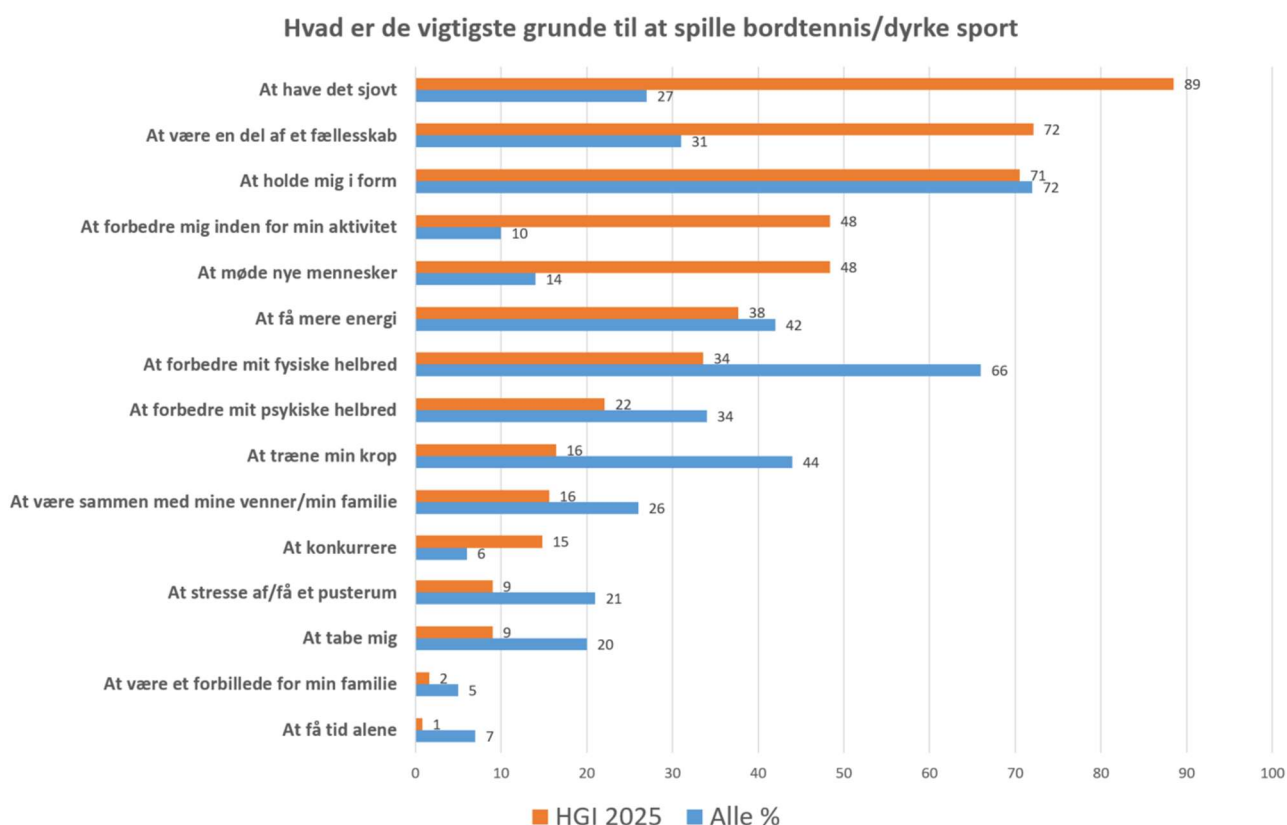
Hvad motiverer HGI's 60+ medlemmer til at begynde og fortsætte med at spille bordtennis? Hvilke faktorer er afgørende for deres store engagement – og hvordan adskiller de sig fra andre ældre, der dyrker motion?

Disse spørgsmål er centrale, hvis vi vil forstå, hvad der gør 60+ bordtennis til en særlig attraktiv aktivitet – og hvordan klubben kan fastholde og videreudvikle sin appel.

15 motivationsfaktorer – medlemsvurderinger

Undersøgelsen har afdækket motivationen ved at præsentere medlemmerne for **15 forskellige grunde til at spille bordtennis**, som de kunne markere som vigtige for dem selv. Resultaterne er vist i figuren herunder, hvor:

- **Orange søjler** viser svarene fra **HGI 60+ medlemmer**
- **Blå søjler** viser svarene fra **den generelle 60+ befolkning**, der dyrker motion (kilde: IDAN 2020)



Diagrammet sammenligner svar fra HGI bordtennis 2025 undersøgelse med Idrættens Analyseinstituttets store analyse af ældre ældre der dyrker motion 2020.

Medlemmernes vigtigste grunde til at spille bordtennis

Undersøgelsen viser, at **HGI's 60+ medlemmer først og fremmest spiller bordtennis, fordi det er sjovt** – hele **89 %** angiver dette som en vigtig grund. Det er væsentligt højere end blandt den generelle 60+ befolkning, hvor kun **27 %** peger på "sjov" som en hovedmotivation.

Andre markante forskelle ses i ønsket om **fællesskab, energi** og det sociale aspekt:

- **72 %** af HGI-medlemmerne fremhæver, at det at være **en del af et fællesskab** er en vigtig motivationsfaktor – mod kun **31 %** i den brede befolkning.
- At **møde nye mennesker** vægtes også højere (48 % vs. 14 %).

Derimod scorer HGI-medlemmer **lavere på sundhedsrelaterede motiver** som:

- *At forbedre det fysiske helbred* (34 % HGI vs. 66 % nationalt)
- *At forbedre det psykiske helbred* (22 % HGI vs. 34 % nationalt)
- *At træne min krop* (16 % HGI vs. 44 % nationalt)

HGI 60+ spiller for glæden, fællesskabet og samværet

Sammenlignet med den generelle gruppe af 60+ motionister, er **HGI-medlemmerne i højere grad drevet af glæden ved spillet og det sociale samvær**, frem for sundhed og konkurrence. Det ses også i de lave tal for:

- *At konkurrere* (6 % HGI vs. 15 %)
- *At tabe mig* (9 % HGI vs. 20 %)
- *At være et forbillede for min familie* (2 % HGI vs. 5 %)

Konklusion: En anderledes motivationsprofil

HGI 60+ adskiller sig markant fra landsgennemsnittet for ældre motionister. Hvor mange dyrker motion med henblik på **helbred, vægttab og træning**, drives HGI-medlemmer primært af:

- **Glæde**
- **Fællesskab**
- **Relationer**

Denne profil peger på, at bordtennis i Hillerød ikke blot er **fysisk aktivitet**, men også et **socialt og mentalt fællesskab**, som medlemmerne knytter sig stærkt til – og som har høj fastholdelsesværdi.

Forskelle mellem køn og helbredstilstand

Undersøgelsen viser, at der **ikke er markante forskelle mellem mænd og kvinder** i forhold til, hvilke grunde de vægter højest for at spille bordtennis.

Heller ikke når vi ser på medlemmer med **langvarig sygdom eller handicap**, adskiller svarene sig væsentligt fra det samlede billede. Der ses dog en **lille overvægt** i prioriteringen af *“at forbedre mit fysiske helbred”*, samt en **let underprioritering** af *“at forbedre mig inden for bordtennis”*. Det tyder på, at **sundhed og bevægelse vægter højere end sportslig udvikling** i denne gruppe.

Et tydeligt værdigrundlag i HGI 60+

Svarene giver et stærkt billede af, **hvad der motiverer Hillerøds 60+ medlemmer:**

- Det handler først og fremmest om **glæde ved spillet** og **et godt socialt fællesskab**.
- Der skal være **plads til alle** – uanset niveau, alder eller erfaring.
- Men der skal også være **rum for faglig udvikling og ambitioner**, hvor man kan blive bedre og – hvis man ønsker det – konkurrere.

Fire hovedgrunde til at spille bordtennis

For at skabe overblik over motivationsmønstrene blandt medlemmerne, har undersøgelsen inddelt de 15 svarmuligheder i fire overordnede kategorier. Fordelingen viser tydeligt, hvad der driver HGI's 60+ spillere:

1. Fremme sociale relationer – 36 %

Den hyppigst angivne hovedmotivation er ønsket om at være en del af et socialt fællesskab. Bordtennis opleves som en måde at **møde andre, have det sjovt sammen og være en del af et aktivt og åbent miljø**.

2. Blive bedre til bordtennis – 33 %

En stor del af medlemmerne finder glæde og motivation i **at udvikle sig spillemæssigt**, lære nye teknikker og få faglige udfordringer. Dette gælder både blandt let øvede og øvede spillere og viser, at **ambition og nysgerrighed på selve sporten også fylder meget**.

3. Styrke det fysiske helbred – 20 %

Mange spiller bordtennis for at holde sig i form og få motion. Dog fylder sundhedsmotivet **mindre end det sociale og faglige**, hvilket adskiller HGI fra det generelle billede blandt 60+ motionister i Danmark.

4. Styrke det psykiske helbred – 11 %

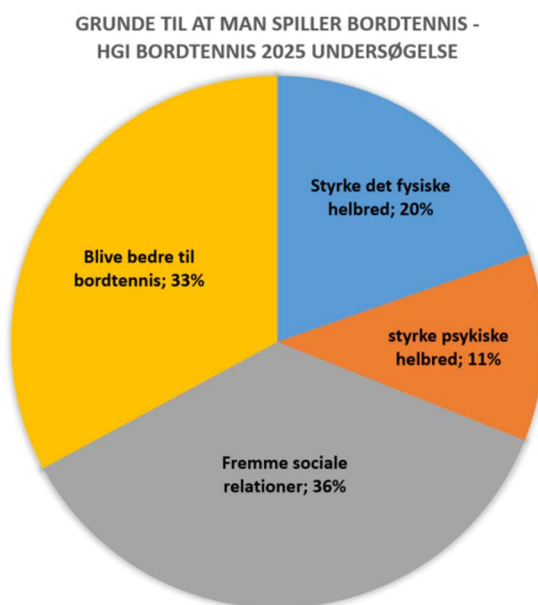
Nogle medlemmer lægger vægt på bordtennis som en måde at **stresse af, få energi og mental balance**, men det er en mindre gruppe sammenlignet med de øvrige hovedkategorier.

Konklusion: Et fællesskabsbaseret engagement

Samlet set viser undersøgelsen, at **HGI's 60+ spillere motiveres af en særlig kombination af:**

- **Glæde, fællesskab og socialt nærvær**
- **Muligheden for udvikling og faglig udfordring**
- **Et aktivt men ikke præstationsfikseret forhold til sundhed**

Det adskiller sig tydeligt fra den generelle 60+ gruppe, hvor fysisk og mental sundhed ofte fylder mest. I Hillerød Bordtennisklub handler det lige så meget om **at have det sjovt – sammen – og blive ved med at lære.**



Vægten af det sociale liv i forhold til spillet

Medlemmerne blev spurgt: "*Hvordan vægter du det sociale liv i klubben i forhold til det at spille bordtennis og få motion?*"

Svarene viser et tydeligt billede:

Det **sociale fællesskab og det fysiske spil vægter lige højt** for langt størstedelen af medlemmerne.

Svarfordeling:

- **61 %** angiver, at *det sociale liv og motion/bordtennis vægter lige højt*.
- **25 %** prioriterer primært *at få motion og spille bordtennis*.
- **8 %** svarer, at *det sociale liv er vigtigst*.
- Kun **2 %** finder *det sociale absolut vigtigst*, og **3 %** finder *spillet absolut vigtigst*.
- Ingen har svaret "Ved ikke".

Konklusion: En balanceret klubkultur er nøglen

Svarene understreger, at **den typiske 60+ spiller i HGI vægter både det sociale og det fysiske element** ved klubben.

Det er ikke enten–eller, men både–og.

Klubben bør derfor **fortsat tilstræbe en balance**, hvor der er:

- Rammer for udvikling og spil på alle niveauer
- Tydelige sociale fællesskaber og uformelle mødesteder
- En kultur, hvor trivsel og fysisk aktivitet går hånd i hånd

Denne balance er **helt central for fastholdelse og engagement** blandt medlemmerne.

Konklusion afsnit IV: Kultur og fællesskab i klubben

Kulturen og fællesskabet i **Hillerød Bordtennisklub 60+** er en hjørnesten i klubbens succes og medlemmernes trivsel. Klubben har formået at skabe en **inspirerende og inkluderende atmosfære**, hvor medlemmerne, uanset erfaring eller baggrund, føler sig velkomne og en del af et stærkt fællesskab. Bordtennis fungerer ikke kun som en fysisk aktivitet, men som et socialt bindeled, der fremmer både **fællesskab** og **trivsel**.

Medlemmerne udtrykker, at **den sociale interaktion** og de fælles kaffepauser spiller en stor rolle i deres oplevelse af klubben. En deltager beskriver det sådan:

"Jeg er glad for at have de faste ugentlige trænings- og spil-muligheder, men samtidig har jeg ikke forpligtelse til at møde op. Det giver stor frihed. Det er godt at få brugt både krop og hjerne."

En anden medlem nævner:

"Det er hyggeligt og sjovt. Fint med kaffesludder i pausen."

De sætter stor pris på den **venlige og hjælpsomme kultur**, hvor erfarne spillere tager imod nye og tilbyder støtte, både sportsligt og socialt. En ny spiller fortæller:

"Jeg blev rigtig godt modtaget, og flere af de erfarne spillere tog sig tid til at spille med mig, hvilket har været meget motiverende."

Dette skaber et **trygt og støttende miljø**, hvor alle kan udvikle sig, uanset om de er nybegyndere eller øvede.

Der er et tydeligt fokus på **inklusion**, og klubben gør en stor indsats for at sikre, at ingen står uden en spillepartner i længere tid. En medlem udtrykker:

"Jeg står aldrig alene uden en makker. Der er altid én at spille med."

Denne tilgang understøtter en kultur, hvor medlemmerne hurtigt føler sig som en del af fællesskabet.

Samtidig fremhæves det, at **aktivt frivilligt engagement** blandt medlemmerne bidrager til, at fællesskabet opretholdes og styrkes. Flere medlemmer nævner, at de gerne bidrager til klubbens drift, som en siger:

"Jeg er glad for at kunne hjælpe med at arrangere fester og events. Det føles som en naturlig del af at være en del af klubben."

Samlet set kan vi konkludere, at **fællesskabet og kulturen** i Hillerød Bordtennisklub 60+ ikke kun fremmer den fysiske aktivitet, men også spiller en central rolle i at skabe en sund og positiv livsstil for medlemmerne. Et medlem siger:

"Det er sjovt at spille, og jeg glæder mig altid til næste træning. Det er ikke kun sporten, men fællesskabet, der gør det så værdifuldt."

Det er dette stærke fællesskab, der gør klubben til et sted, hvor alle kan finde både **motion, mentalt velvære og social støtte**.



V) Livet i klubben og de fysiske rammer

I denne del af undersøgelsen rettes fokus mod **de interne forhold i Hillerød Bordtennisklubs 60+ afdeling**. Vi har spurgt ind til medlemmernes oplevelse af:

- De nuværende **fysiske rammer** og faciliteter
- De forskellige **træningstilbud og deres funktion**
- Hvordan den **stigende medlemstilgang** påvirker klubmiljøet og hverdagen

Formålet med dette afsnit er at give klubben et **databaseret grundlag** for at justere rammer og organisering i takt med udviklingen – og i højere grad imødekomme medlemmernes behov, ønsker og forslag.

Baggrund: De fysiske rammer i Hillerød Bordtennisklub

Siden år 2000 har Hillerød Bordtennisklub haft til huse i en specialdesignet tilbygning til det tidligere Frederiksborg Center – i dag **Royal Stage**. Hallen blev oprindeligt indrettet med henblik på **bordtennisportens særlige behov**, og den fremstår stadig som en af de bedst egnede faciliteter i Danmark.

Bordtennishallen

Den dedikerede bordtennishal har plads til **14–16 permanent opstillede borde**, god belysning, specialgulv og mulighed for daglig adgang uden krav om opsætning og nedtagning. Hallen er i brug **stort set alle ugens dage og aftener**, og **60+ gruppen har fast spilletid på alle hverdage kl. 9–12**.

Klublokalet

I tilknytning til hallen ligger et mindre, men funktionelt **klublokale med ca. 25 siddepladser**, kaffemaskine, køleskab og TV. Her opbevares mange af klubbens ejendele – fra bats og pokaler til kopper, papirer og rengøringsartikler.

En stor **opslagstavle** holdes løbende opdateret med relevante informationer, især målrettet 60+ gruppen.

Frivillig drift og vedligehold

60+ medlemmerne har taget **et stort ansvar for at holde klublokalet ryddeligt og velfungerende**. Et hold af **seks frivillige på 14-dages vagter** står for kaffebrygning, oprydning og almindelig orden. Med mere end **300 bordtennisspillere, der ugentligt benytter lokalerne – ofte flere gange om ugen – er dette en vigtig og omfattende indsats**.

Omklædnings- og badefaciliteter

Disse ligger i samme bygning og **deles med andre idrætsklubber** på førstesalen. De er let tilgængelige fra bordtennishallen.

Medlemmernes vurdering af bordtennishallen og adgang til borde

Medlemmerne udtrykker **stor tilfredshed med de fysiske rammer** for bordtennis i Hillerød. Næsten **halvdelen vurderer faciliteterne som helt perfekte**, mens den anden halvdel angiver, at de er *gode*. **Ingen medlemmer har angivet, at rammerne kunne være bedre**, hvilket vidner om høj kvalitet og stor værdi af den nuværende hal.

Både den faste adgang, de permanente borde, det gode lys og gulvbelægningen fremhæves som positive faktorer.

Medlemmernes kommentarer om bordtennishallen – styrker og udfordringer

Selvom medlemmerne generelt er meget tilfredse med hallen og adgang til borde, viser kommentarerne også nogle **opmærksomhedspunkter og forslag**, som klubben med fordel kan tage med i den videre planlægning.

Generelt positiv stemning

- Der er stor anerkendelse af, at **rammerne er gode og tilgængelige**.
- Flere fremhæver, at der **altid tages hensyn til spillere med handicap**, fx ved at sikre dem et bord – hvilket vurderes som meget positivt.

Udfordringer nævnt af medlemmerne

1. Pladsmangel og bordkapacitet

- "Der er virkelig mange spillere, og der mangler ofte borde."
- "Det er tydeligt, at der bliver mere og mere 'run på'."
- "Der er knap plads nok til 16 borde – især ved singlekampe."

2. Trængsel og støj

- "Der er til tider trangt og meget støj i klublokalet."
- "Nogle dage er der for mange mennesker."

3. Ønske om differentiering i spilletid

- "Måske en idé at opdele holdene lidt, så nybegyndere spiller tirsdag og torsdag."
- "Jeg har specialtræning andetsteds tirsdag – men der er virkelig gang i hallen med trænere."

4. Behov for længere åbningstid

- "Foreslår længere åbningstid for at lette presset."

Opsummering

Medlemmerne **sætter stor pris på hallens kvalitet og tilgængelighed**, men efterspørger løsninger på stigende **pres på bordkapacitet og plads**.

Forslagene om **længere åbningstid og differentieret spilletid** kan overvejes som justeringer, der kan forbedre oplevelsen i takt med den stigende medlemstilgang.

Vurdering af omklædningsforhold

Medlemmernes vurdering af **omklædnings- og badefaciliteterne** er overvejende positiv, men betydeligt mere afdæmpet end vurderingen af bordtennishallen.

- **10 %** vurderer forholdene som *helt perfekte*.
- **48 %** angiver, at de er *gode*.
- **26 %** synes, at de *kun er nogenlunde*.
- **10 %** vurderer, at de *kunne være bedre*.
- **6 %** svarer *ved ikke*.

Samlet set finder **58 %** af medlemmerne, at omklædningsfaciliteterne er gode eller bedre, mens **over en tredjedel** (36 %) vurderer dem som *nogenlunde* eller *utilstrækkelige*.

Perspektiv og muligheder

Selvom der ikke udtrykkes massiv utilfredshed, peger svarfordelingen på, at **der er plads til forbedring** – især hvis klubben ønsker at styrke rammerne omkring træning og sociale aktiviteter.

Mulige fokusområder kunne være:

- Rengøring og vedligeholdelse
- Pladsforhold i travle perioder
- Skiltning, opbevaringsplads eller adgangsforhold

Medlemmernes kommentarer til omklædningsforhold

Kommentarerne fra medlemmerne peger på nogle konkrete forbedringspunkter:

🔗 Mangel på knager

- "I omklædningsrummet burde der være flere knager til at hænge tøjet på. Det roder ofte med tøj på bænke."
- "Der er godt plads til flere knager – i stil med hvad jeg oplever i andre sportshaller."

🔗 Manglende adskillelse ved bruserne

- "Omklede rummet mangler knager og adskillelse ved bruserne."

🔗 Forholdene er acceptable – men med forbedringspotentiale

- "Man kan altid ønske sig bedre forhold – men alt i alt er jeg godt tilfreds."
- "Hvis jeg skal nævne noget, der kunne forbedres, så er det omklædning og badeforhold – men det er til at leve med."

Opsummering

Omklede forholdene vurderes som *acceptabelt gode*, men medlemmernes kommentarer viser, at **relativt enkle tiltag som flere knager og bedre badeafskærmning** vil kunne øge tilfredsheden. Forbedringer her vil styrke **helhedsoplevelsen af klubben** – især i takt med stigende medlemstal.

Vurdering af klublokalet og opholdsområder

Klublokalet udgør en **meget central del af hverdagen for Hillerød Bordtennisklubs 60+ medlemmer**. Det er ikke blot et sted til ophold, men et vigtigt **socialt samlingspunkt**, hvor fællesskabet styrkes uden for bordene.

Hver formiddag holdes der en fælles **kaffepause**, som fungerer som dagens sociale højdepunkt:

- Her **snakkes på tværs af grupper og niveauer**
- Der gives **fælles meddelelser**
- Der **synges fødselsdagssange**, og det fejres, når noget skal markeres

Svarfordeling:

- **Over 80 %** vurderer klublokalets rammer som *gode eller helt perfekte*
- Resten finder dem *nogenlunde* eller *kunne være bedre*

Generelt er vurderingerne positive, men **pladsmangel nævnes som et tilbagevendende kritikpunkt**.

Medlemmernes kommentarer til klublokalet

Ros og værdsættelse

- "Forholdene i klublokalet er rigtig fine og fungerer godt."
- "Jeg stiller ikke så store krav til omklædning og kaffestue."

Forslag om tidspunkt for kaffepause

- "Fint med kaffepause. Den bør blot ikke ligge så tidligt – bedre med kl. 11."

Plads og opbevaring

- "For få 'huller' til vores ting, når der er mange fremmødte."

Opsummering

Klublokalet spiller en **meget væsentlig rolle i oplevelsen af fællesskab og klubkultur** for 60+ gruppen.

Faciliteterne vurderes generelt som velfungerende, men medlemmerne peger på:

- Et behov for **mere opbevaringsplads**
- Overvejelse af **bedre mødetidspunkt for kaffepausen**
- Øget **fokus på kapacitet** i takt med voksende medlemstal

Hvornår bruger medlemmerne 60+ tilbuddet i løbet af ugen?

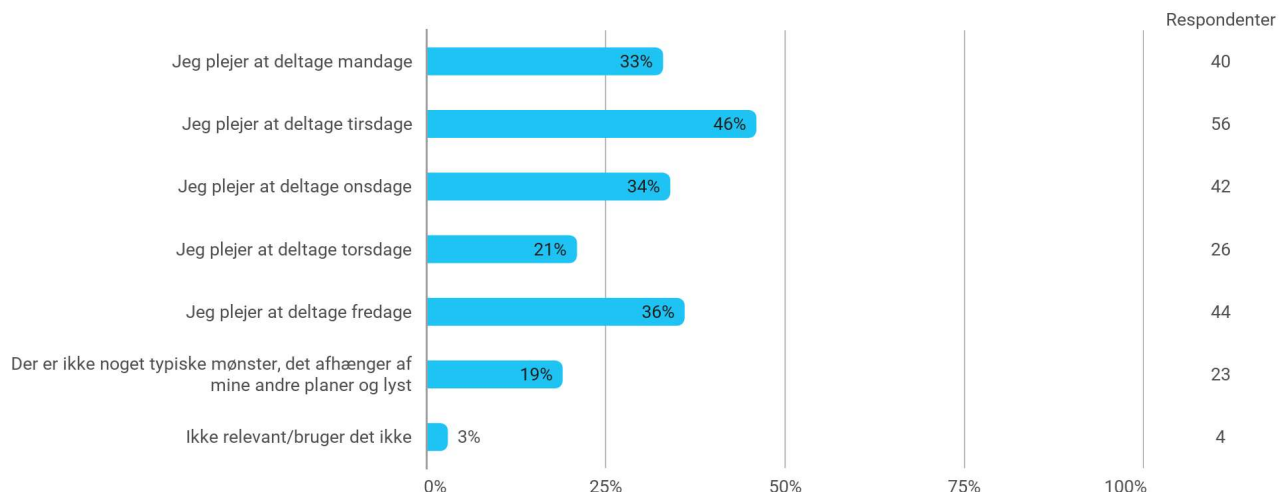
Medlemmerne blev bedt om at angive, hvilke dage de typisk benytter sig af 60+ tilbuddet. Der kunne sættes flere kryds.

Svarene fra **122 medlemmer** bekræfter klubbens egne optegnelser om **et højt og stabilt fremmøde hele ugen**:

- **Tirsdag** er den mest populære dag med **56 deltagere**
- **Torsdag** er den mindst benyttede, men har stadig **26 fremmødte**
- De øvrige hverdage ligger mellem disse to yderpunkter

Derudover skal det bemærkes, at der også er deltagere:

- Som ikke har svaret på spørgeskemaet
- Som har et mere **varierende eller lejlighedsvist fremmønster**



Kapacitetsudfordringer og flaskehalse

Med op til **15 borde i hallen** rækker kapaciteten **langt fra til at dække behovet for singlespil** på de mest besøgte dage. Det observeres:

- At der i **store perioder kun spilles doubler**
- At **nogle spillere må vente på at få en bane**
- At pladsen opleves som **trang**, og støjniveauet stiger

Det stigende pres skyldes især den **fortsatte tilvækst i 60+ medlemskabet**, hvilket skaber et **voksende mismatch mellem efterspørgsel og fysiske muligheder**.

Opsummering

Undersøgelsen dokumenterer en **meget høj og jævnt fordelt aktivitet i klubben hen over ugen**, men også at **kapacitetsgrænsen er nået eller overskredet på visse dage**.

Med forventet fortsat vækst i antallet af medlemmer er der behov for at overveje **justeringer i tilgængelighed, organisering og udnyttelse af faciliteterne** for at undgå at det høje aktivitetsniveau går ud over kvaliteten af spil og fællesskab.

Medlemmernes vurdering af spilletidspunkterne

60+ gruppen har adgang til bordtennishallen **alle hverdage fra kl. 9 til 12**, uden krav om forudgående tilmelding. Denne **høje grad af fleksibilitet** bliver generelt vurderet som en stor styrke ved klubbens organisering.

- **45 %** af medlemmerne finder spilletidspunkterne *helt perfekte*
- **49 %** vurderer dem som *gode*

Der er altså **meget høj tilfredshed**, og det nuværende tidsrum passer for langt de fleste rigtig godt.

Kommentarer og forslag fra medlemmerne til spilletidspunkter

Selvom vurderingerne er overvejende positive, rummer kommentarerne også forslag og behov, som kan give anledning til refleksion:

✓ *Fleksibiliteten fremhæves*

- "Godt med fleksibilitet ift. dage."
- "Spilletidspunkterne er rigtig fine."

🕒 *Ønske om tidligere eller længere åbningstid*

- "Kunne godt tænke mig, at man kunne træne fra kl. 9 hver dag."
- "En udvidelse af åbningstiden bliver nok nødvendig, hvis antallet af 60+ medlemmer vokser ret meget mere."

☀️ *Formiddagspas ikke ideelt for alle*

- "Ønsker mulighed for senere tider."
- "Formiddag passer ikke altid, da jeg fortsat arbejder."
- "Jeg er ikke morgenmenneske – men møder frem alligevel."

👏 *Social anerkendelse, selv ved sjældent fremmøde*

- "Jeg er meget glad, hver gang jeg når det – bliver altid taget godt imod og går gladere hjem eller på arbejde bagefter."

Opsummering

Spilletidspunkterne vurderes som **en af klubbens store styrker**, og den åbne og fleksible struktur **understøtter høj deltagelse og engagement**.

Samtidig viser kommentarerne, at det kan være relevant at:

- Overveje **tidlig adgang alle hverdage**
- Vurdere muligheder for **senere spilletider** for medlemmer, der stadig arbejder
- Have opmærksomhed på **kapacitet og fremtidig udvidelse**, hvis medlemstallet fortsat vokser

Medlemmernes forslag til bedre organisering af de praktiske opgaver

Flere medlemmer har givet konkrete og konstruktive forslag til, hvordan klubben kan forbedre og videreudvikle organiseringen af de daglige og praktiske opgaver. Generelt opleves der **god stemning og høj vilje til at hjælpe**, men der er også ønsker om **mere struktur, tydelighed og ejerskab**.

◆ 1. Øget ejerskab og ansvar gennem tydelig organisering

- **Forslag om opdeling i mindre udvalg** med 3–4 medlemmer inden for fx:
 - Festudvalg
 - Socialt udvalg
 - Trænerudvalg
- "Man kunne 'udlicitere' opgaverne, så folk selv skriver sig på – i stedet for at blive tildelt en opgave, som man måske glemmer."
- "Flere kunne inddrages i styringen af BAT60 – også uden for trænergruppen."
- "Hvis der mangler hjælp, så sig det – så kan vi fordele ansvaret mere tydeligt, fx pr. ugedag."

◆ 2. Aktiv og synlig kommunikation

- "Det fungerer fint med rengøringslisten – men mind gerne om det i pausen."
- "Ledelsen kan roligt sige til, hvis der ønskes mere hjælp – vi er mange, der gerne vil bidrage."
- "Skriv det ud, hvis der mangler hjælp til boldopsamling eller kaffe."

◆ 3. Opgavelister og støtte til løsning

- "Lav en opgaveliste og gør det nemt at løse opgaven – sørg for at materialer er til stede: klude, koste, kaffe, gulvspand osv."
- "Giv information til nye om fælles opgaver – f.eks. at man skal samle bolde op efter træning."
- "Det er vigtigt, at alle får styr på deres 'vagt' i opholdsrummet – nævn det gerne i kaffepausen."

◆ 4. Positive tilkendegivelser og balance

- "Det virker som om, at alle gerne vil give en hånd med – der er god stemning omkring det."
- "Jeg synes, vi er gode til at organisere de praktiske opgaver og understøtte nye initiativer."
- "Jeg ville hellere betale mig fra rengøringen – men har det fint med selv at lave kaffe."
- "Jeg kommer sjældent, men oplever, at alle er klar til at hjælpe og forklare."

Opsummering

Medlemmerne bakker **bredt op om den nuværende organisering**, men ønsker:

- Mere **frivilligt ejerskab** frem for tildelte opgaver
- Tydeligere **kommunikation om behov og ansvar**
- Lettere adgang til **materialer og opgavelister**
- Løbende **påmindelser og information**, særligt til nye medlemmer

Der er stor vilje til at hjælpe – og gode forudsætninger for at **fastholde og styrke det fælles ansvar** i takt med klubbens fortsatte vækst.

Konklusion afsnit V – de fysiske rammer

Undersøgelsen viser, at Hillerød Bordtennisklubs fysiske rammer generelt **vurderes meget positivt** af 60+ medlemmerne. Der er **stor tilfredshed med faciliteterne**, og mange fremhæver dem som en vigtig grund til både trivsel og fastholdelse i klubben.

✓ Styrker

- **Bordtennishallen** fremhæves som **særdeles velegnet**, med fast opstillede borde, god gulvbelægning og belysning.
- **Klublokalet** spiller en vigtig rolle som socialt samlingspunkt – især den daglige kaffepause værdsættes højt.
- Adgangen til hallen **hver formiddag på hverdage** giver stabilitet og rytme i medlemmernes klubliv.

⚠ Udfordringer og opmærksomhedspunkter

- Flere medlemmer nævner, at der er begyndt at være **pres på bordkapaciteten og trængsel i hallen**, særligt ved stor tilslutning.
- **Omkklædningsforholdene** vurderes overvejende som acceptable, men med potentiale for forbedring – især hvad angår **knager og badeafskærmning**.
- I klublokalet nævnes der **mangel på opbevaringsplads** og enkelte forslag til **ændring af kaffepausens tidspunkt**.
- Den **stigende medlemstilgang** udfordrer både plads og organisering – særligt i travle tidsrum.

Samlet vurdering

Rammerne i Hillerød Bordtennisklub **understøtter i høj grad et aktivt og socialt klubliv** for 60+ medlemmerne.

Der er en stærk platform at bygge videre på, men også behov for **løbende justeringer og optimering** – i takt med den store medlemsvækst.

Konklusion afsnit V – organisering og klubdrift

Undersøgelsen viser, at **organiseringen af de daglige og praktiske opgaver i Hillerød Bordtennisklubs 60+ afdeling fungerer overvejende godt**. Der er en udpræget oplevelse blandt medlemmerne af, at **mange bidrager**, og at der er en **positiv stemning omkring det fælles ansvar**.

Særligt **rengørings- og kaffevagterne** fremhæves som velfungerende og accepterede, og der er stor respekt for det arbejde, der bliver udført – især af de frivillige, der tager et ekstra ansvar.

Samtidig viser svarene, at der er **et ønske om at styrke organiseringen yderligere**, i takt med at medlemsgruppen vokser:

🌀 *Konkrete behov og potentialer:*

- Mere **struktur og opdeling i mindre udvalg**
- Øget **frivilligt ejerskab** ved at lade medlemmer selv melde sig til opgaver
- **Klarere kommunikation**, både om opgaver og behov
- Bedre **information til nye medlemmer** om deres rolle i den fælles drift
- Ønske om **lettere adgang til materialer** (klude, kaffe, rengøringsudstyr osv.)

Der er stor enighed om, at **fællesskab også handler om at løfte i flok**, og at en tydeligere organisering blot vil **styrke følelsen af engagement og tilhørsforhold**.



VI) Træningstilbud til 60+

Beskrivelse af træningstilbud til 60+

Siden efteråret 2022 har en gruppe **frivillige 60+ medlemmer** stået for at tilbyde **teknisk træning** til klubbens øvrige 60+ spillere. Træningstilbuddene er delt op som følger:

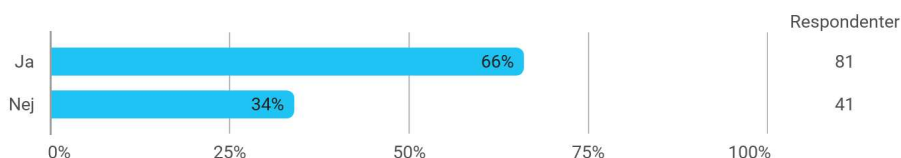
- **Tirsdag fra 9-10:** Træning for **nybegyndere og lettere øvede** spillere.
- **Onsdag fra 9-10:** Træning for **mere øvede spillere**.

Træningen er **gratis**, men kræver tilmelding via **Holdsport** for at sikre, at der er plads til alle. Tilmelding er nødvendigt, da **maksimum er 30 deltagere** pr. session for at sikre, at der er tilstrækkelige borde.

Gruppen af trænere har modtaget intern træneruddannelse, både **internt og eksternt**. I 2024 har klubben modtaget **bevilling fra Veluxfonden** til at afholde et træneruddannelsesforløb med **Lars Bo Kaspersen** over 7 eftermiddage. Derudover tilbydes der **træning med klubbens egen træner** mandag fra 9-10.

Deltagelse i træningstilbuddet for 60+

Undersøgelsen viser, at **2/3 af alle 60+ medlemmer** benytter sig af træningstilbuddene, der tilbydes **tirsdage og onsdage**.



- **74 %** af de **let øvede** benytter sig af træningen.
- **50 %** af **nybegynderne** har endnu ikke deltaget i træningen.
- Der er **en lille overvægt af kvinder (73%)** i forhold til mænd (63%) blandt deltagerne.
- **Deltagelsen er ens** blandt medlemmer med og uden **langvarigt handicap/sygdom**.

Årsager til manglende deltagelse i træning

Undersøgelsen spurgte også medlemmerne, hvad der var årsagen til, at de **ikke deltager i teknisk træning**. Svarene viste følgende:

- **50 %** angiver, at de ikke har lyst til teknisk træning, men blot nyder at spille.
- **10 %** kan ikke deltage på de specifikke træningstider (tirsdag og onsdag).
- **Ca. 1/3** angiver andre grunde, som uddybes i deres kommentarer (se næste afsnit).

Medlemmernes grunde til manglende deltagelse i træning

Niveauforskelle er for store

- "For stort forskel i niveau."
- "Bat60+ Klasse A spiller."
- "Jeg er tidligere elite spiller, så jeg har ikke behov for direkte special træning."

Kommentar: Flere medlemmer påpeger, at træningen måske ikke passer til deres niveau, og at **niveauet kan være for forskelligt** mellem deltagerne, hvilket kan skabe barrierer for deltagelse.

Tidsproblemer

- "Jeg har haft for travlt."
- "Jeg vil gerne komme til tirsdagstræning."
- "Har ikke haft tid."
- "Kører sammen med en, der ikke kan på det tidspunkt. Overvejer selv at deltage."
- "Trafikken gennem Hillerød om morgenen."

Kommentar: En stor del af de, der ikke deltager, angiver **tidskonflikter**, især med hensyn til de tidlige træningstider og trafikproblemer i Hillerød.

Tidspunkt og helbred

- "Har et problem med at starte tidligt på dagen. Morgenkvalme."
- "Det er noget for mig, men på et senere tidspunkt."
- "For tidligt på dagen – til mig."
- "Pause pga. operation."
- "Pt, sygdom."

Kommentar: **Tidspunktet** for træningen (om morgenen) passer ikke altid, og nogle medlemmer nævner **helbredsmæssige årsager** som en hindring for at deltage.

Ikke behov for træning

- "Kører sammen med en, der ikke kan på det tidspunkt. Overvejer selv at deltage."
- "Træner om mandagen, det er nok."
- "Jeg træner mandag aften med Daniel som træner."

Kommentar: En lille gruppe medlemmer **har allerede anden træning** på andre tidspunkter og **har ikke behov for de specifikke tirsdag- og onsdagstræninger**.

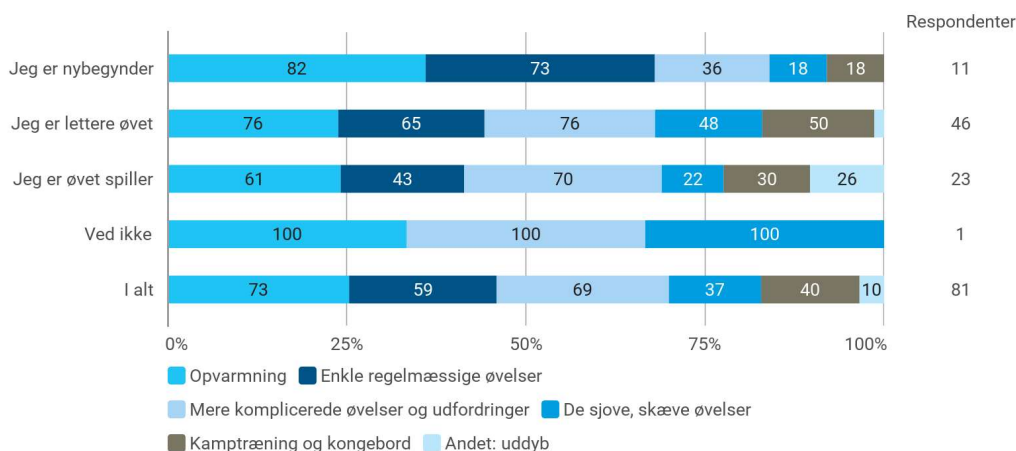
Opsummering

De primære grunde til, at medlemmerne **ikke deltager i træning**, kan opsummeres som:

1. **Niveauforskelle** (deltagerne er på forskellige niveauer, og nogle har ikke behov for den tekniske træning).
2. **Tidsproblemer** (travlhed, trafik og uforenelige tider).
3. **Tidspunkt og helbred** (træningen ligger tidligt på dagen, hvilket ikke passer alle, især dem med helbredsmæssige udfordringer).
4. **Ikke behov for træning** (nogle har allerede anden træning eller føler ikke behov for yderligere specialtræning).

Hvad fungerer godt ved træningen?

Undersøgelsen viser generelt **stor tilfredshed med træningstilbuddet** blandt 60+ medlemmerne. Mange medlemmer har angivet, at de forskellige elementer af træningen fungerer godt for dem, hvilket fremgår af de positive svar i skemaet ovenfor.



Når vi **analysere svarene i forhold til spillernes niveau** (nybegynder, lettere øvet og øvet), ser vi de **største forskelle i, hvad der fungerer godt**.

Nybegynderne

Blandt **nybegynderne** er der særlig tilfredshed med:

- **Opvarmning** – hele **82 %** vurderer, at opvarmningen fungerer godt.
- **Enkle, regelmæssige øvelser** – **73 %** angiver, at de enkle øvelser fungerer godt.

Derimod er **komplekse øvelser** og **kamptræning** mindre populært blandt nybegynderne. Denne gruppe foretrækker øvelser, der ikke er for udfordrende.

● *Lettere øvede og øvede spillere*

For både **lettere øvede** og **øvede spillere** er tilfredsheden med **opvarmning** stadig høj, men disse grupper **foretrækker mere udfordrende øvelser**:

- Der er stor ros for de **mere komplicerede øvelser**.
- **Kamptræning** fungerer godt for en **større procentdel** i disse grupper, sammenlignet med nybegynderne.

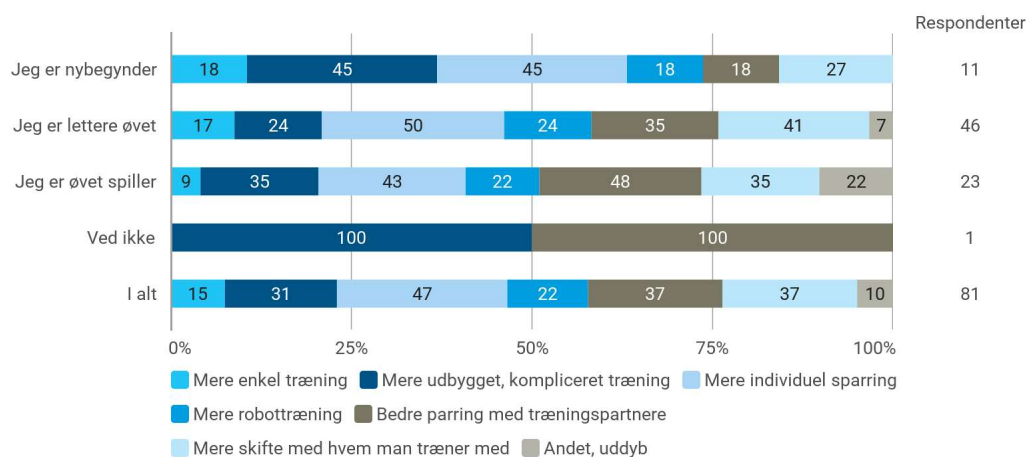
De **lettere øvede** og **øvede spillere** efterspørger derfor **mere avancerede øvelser** og **kamptræning** som en del af deres træningstilbud.

Opsummering

Nybegynderne sætter stor pris på den enkle struktur med **opvarmning** og **regelmæssige øvelser**, mens de **lettere øvede og øvede spillere** ønsker **mere udfordrende øvelser** og **kamptræning**. Træningstilbuddet fungerer derfor godt, men tilpassede øvelser og progression kan forbedre tilbuddet yderligere for spillere på de højere niveauer.

Hvad synes du kunne forbedre træningen for dit vedkomne? (sæt gerne flere kryds)

Krydset med: Hvor øvet en bordtennisspiller vil du betegne dig selv?

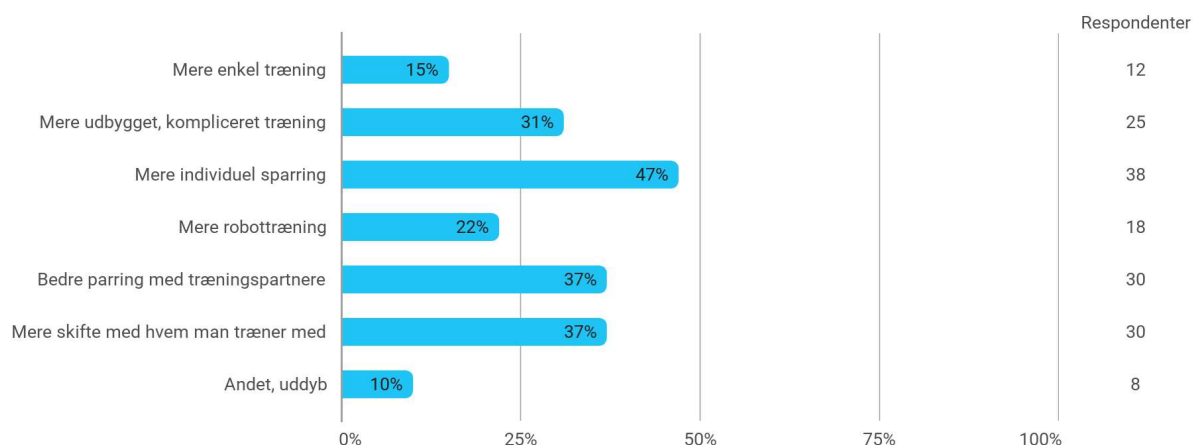


Undersøgelsen spurgte ind til hvad medlemmerne synes kunne forbedre træningen for deres vedkommende. Igen ses de største forskelle i svar, når vi analyserer ud fra hvor trænete medlemmer er.

Alle grupper har angivet ønske om ”mere individuel sparring” meget højt (mellem 43% og 50%). Blandt de øvede spillere er den absolut topscorer ønsket om en ”bedre parring med træningspartner” som angives af 48%.

Hvad kunne forbedre træningen for dig?

Undersøgelsen har spurgt medlemmerne om, **hvad der kunne forbedre træningen** for dem personligt. Der er **markante forskelle i svarene** afhængigt af spillernes niveau, hvilket giver et klart billede af, hvad de enkelte grupper efterspørger.



Ønske om individuel sparring

Alle grupper – **nybegyndere**, **lettere øvede** og **øvede** – har i høj grad angivet, at de ønsker **mere individuel sparring**:

- **43 % til 50 %** i hver gruppe har krydset af, at de gerne vil have **mere individuel sparring**.

Øvede spillere – behov for bedre parring

For **de øvede spillere** er der et **stort ønske** om en **bedre parring med træningspartner**, hvilket blev angivet som en topprioritet af **48 %** af deltagerne i denne gruppe.

Opsummering

Ønsket om **mere individuel sparring** går igen i alle grupper, og er en **stort behov** for både nybegyndere og øvede spillere. For de **øvede spillere** er **bedre parring med træningspartner** den mest fremhævede forbedringsmulighed.

Medlemmernes forslag til forbedringer af træningstilbuddet for 60+

🌀 Øget feedback og individuel opmærksomhed

- **Individuel feedback:** Flere medlemmer efterspørger mere **personlig feedback** under træningen, fx *"en træner der giver feedback til to borde, ikke kun siger 'det ser godt ud'."*
- **Maksimalt deltagerantal:** Der ønskes **maksimalt 30 deltagere pr. træning**, gerne færre (fx 24), for at sikre mere opmærksomhed per deltager.
- **Individuel træning:** Ønske om **mere individuel træning** og **coaching**, samt forslag om **intensive træningsforløb** uden for den almindelige træningstid (med forudgående tilmelding).

🌀 Niveauopdeling og partner skift

- **Niveauopdeling:** Flere medlemmer foreslår at **dele træningen op i niveauer** for at sikre, at alle øver sig med spillere på et **lignende niveau**. For eksempel:
 - *"Det er vigtigt for mig at lave øvelserne med en på nogenlunde samme niveau."*
 - *"1 hel dag kun for turneringsspillere."*
- **Partner skift:** Der er stor opbakning til at **skifte træningspartner** under øvelserne for at møde flere spillere og fremme det sociale samvær:
 - *"Skift af modspiller efter hver øvelse ville være fint."*
 - *"Træningen er varieret og det er godt. Vi har en enkelt gang haft skift med træningspartner, og det var ret godt."*

🌀 Udvidelse af træningstid og spilletid

- **Længere træningstid:** Flere medlemmer ønsker **udvidelse af træningstiden** til 1,5-2 timer for at få mere ud af både **teknisk træning** og **singlespil**.
 - *"Hvis der var tid og plads til mere single træning, ville jeg få mere ud af det tekniske."*
 - *"Skal spille lidt flere singler, når muligt."*

○ Kamptræning og konkurrence

- **Klubmesterskab:** Ønske om **klubmesterskab** for at øge den interne konkurrence og engagement, fx *"Spil om klubmesterskab fra A-D række. Alle mod alle over en længere periode."*

● Andre forslag og kommentarer

- **Generel tilfredshed:** Mange medlemmer er meget tilfredse med træningstilbuddet, og der er *"kun ros til vores fantastiske frivillige trænere."*
- **Øvelser og variation:** Ønske om **mere benarbejde** og **variation i øvelserne** for at forbedre spillet.
- **Støtte og samarbejde:** Medlemmerne værdsætter, at **alle hjælper hinanden med træningen**, og der er stor værdsættelse af **gentagelse og tålmodighed**, især for de mindre erfarne spillere.

Opsummering

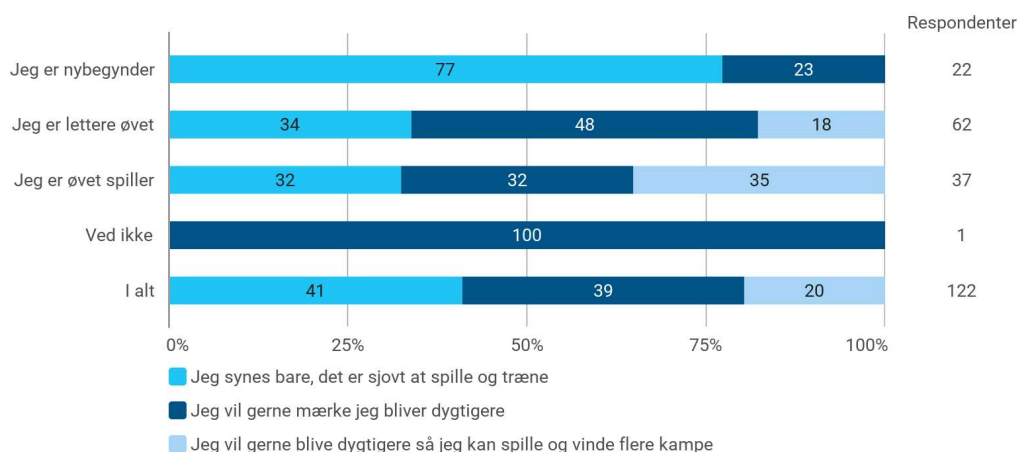
Medlemmernes feedback indikerer flere måder, hvorpå træningstilbuddet kan blive **mere målrettet** og **tilpasset spillernes behov**:

- **Øget individuel sparring og feedback**
- **Niveauopdeling og partner skift** for bedre tilpasning og variation i træningen
- Ønske om længere **træningstider** og mulighed for **mere singlespil**
- **Kamptræning og intern konkurrence** for øget engagement

Disse forslag afspejler en **bred tilfredshed med træningen**, men også et behov for **mere tilpasning til spillernes niveauer** og **udvidelse af træningstiden** for at sikre, at alle får maksimalt udbytte af tilbuddet.

Medlemmernes interesse for at spille i turneringer og stævner

Undersøgelsen viser, at **bordtennismæssige ambitioner** fylder en del for mange af klubbens medlemmer, især blandt de **øvede spillere**.



Øvede spillere

- **2/3** af de **øvede spillere** ønsker at **blive dygtigere og vinde flere kampe**.
- Hele **¾** af de **øvede spillere** har **allerede deltaget i turneringer** eller har **lyst til at prøve det**.

Lettere øvede spillere

- Andelen falder blandt de **lettere øvede spillere**, hvor en **mindre del** (ca. **1/3**) har interesse for at deltage i turneringer, og **kun 23%** ønsker at blive dygtigere.

Nybegyndere

- Blandt **nybegynderne** angiver kun **23%**, at de ønsker at blive dygtigere.
- Ingen nybegyndere har **deltaget i turneringer**, men **1/3** kunne have lyst til at prøve.

Kønsperspektiv

- 51 % af kvinderne** angiver, at de **ikke har interesse i at spille turneringer og stævner**.
- 35 % af mændene** deler denne holdning, mens **44 % af mændene** har **allerede deltaget i turneringer**.
- Kun **20 % af kvinderne** har deltaget i turneringer eller har lyst til at prøve.

Opsummering

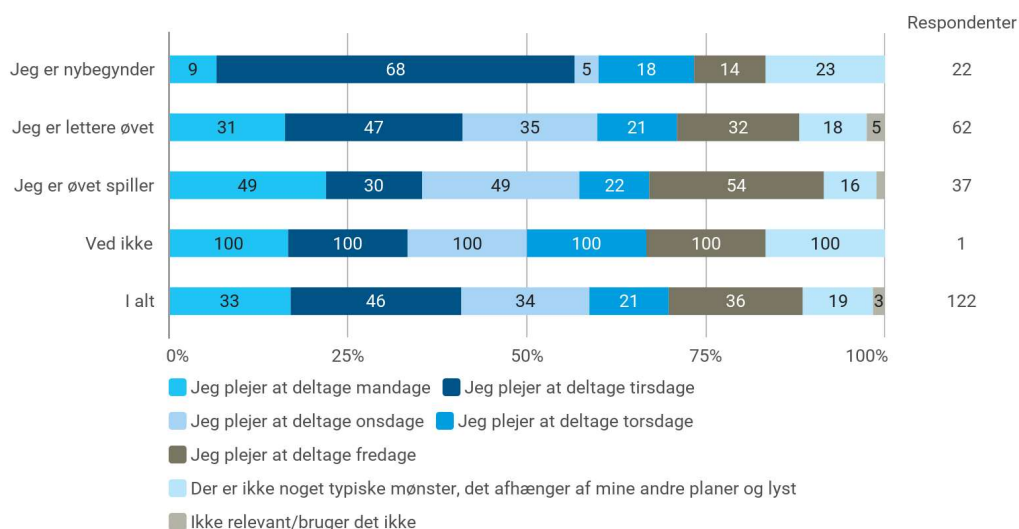
Interessen for **turneringer og stævner** er størst blandt de **øvede spillere**, hvor størstedelen ønsker at **blive dygtigere** og **vinde flere kampe**. Denne interesse falder for de **lettere øvede** og er **lavere blandt nybegynderne**, hvor kun en lille andel har prøvet turneringer eller ønsker at blive bedre.

Der er også en **kønsskel** i interessen:

- Flere **mænd (44%)** har deltaget i turneringer sammenlignet med kvinder (20%).
- En **større andel kvinder (51%)** angiver, at de ikke har interesse i turneringer, sammenlignet med mænd (35%).

Medlemmernes brug af 60+ tilbuddet på en typisk uge

Undersøgelsen afslører et tydeligt mønster i, hvordan medlemmerne **fordeler sig i løbet af ugen** afhængig af deres **spilniveau**.



Nybegynderne

- **68 %** af **nybegynderne** foretrækker at spille **om tirsdagen**, og **deltager i markant mindre grad** de øvrige dage.

Lettere øvede

- **47 %** af de **lettere øvede** spiller **om tirsdagen**.
- De deltager **nogenlunde ligeligt** de øvrige dage, hvilket giver en mere **spredt fordeling** på resten af ugen.

Øvede spillere

- De **øvede spillere** spiller primært om **fredagen (54%)**, efterfulgt af **mandag og onsdag (49%)**.
- **Torsdag** er den dag, hvor **presset på hallen er klart mindst**, og også den dag, som **først er åbnet for relativt nyligt**.

Opsummering

- **Nybegynderne** har en tydelig præference for **tirsdag**.
- **Lettere øvede** spiller stadig primært **om tirsdagen**, men er mere **spredt** de øvrige dage.
- **Øvede spillere** er mere **differentiere i deres valg**, med en tydelig præference for **fredag og mandag/onsdag**.

Det ses, at **torsdag** er den dag, hvor **presset på hallen er mindst**, hvilket kan være en god mulighed for **flere spillere** at få plads.

Konklusion afsnit VI – Teknisk træningstilbud

Generel tilfredshed og engagement

Undersøgelsen viser, at **den tekniske træning** i Hillerød Bordtennisklub er **meget værdsat** af medlemmerne på tværs af niveauer. Både **nybegyndere** og **øvede spillere** udtrykker stor tilfredshed med træningstilbuddet, og **bordtennismæssige ambitioner** er udbredte blandt mange medlemmer, som ser træningen som en vigtig del af deres klubdeltagelse.

Ønsker om forbedringer

Samtidig fremkommer flere **ønsker om forbedringer**, som klubben kan tage i betragtning i den videre udvikling af træningstilbuddet:

1. **Mere træning på eget niveau:** Mange medlemmer ønsker at **træne og kamptræne med spillere på samme niveau**, og der er en tendens til, at medlemmerne vælger træningsdage ud fra, hvor de kan mødes med spillere på deres eget niveau.

2. **Spil på tværs af niveauer:** Der er samtidig stor værdsættelse af muligheden for at spille på tværs af niveauer, hvor de **dygtigere spillere** kan give inspiration og læring til de mindre erfarne.
3. **Øget individuel sparring og feedback:** Der er et udtalt ønske om **mere individuel sparring og feedback**, som dog udfordres af den **voksende medlemsskare** og de **begrænsede trænerressourcer**.
4. **Udvidelse af træningstiden:** Nogle medlemmer efterspørger længere træningstider for at få mere ud af både den tekniske træning og singlespil.

Samlet vurdering

Det tekniske træningstilbud fungerer godt, men for at imødekomme de voksende behov og sikre fortsat udvikling af spillerne, bør klubben overveje **justeringer i træningens struktur**, såsom bedre **niveauopdeling**, **øget individuel sparring** og eventuelt **udvidelse af træningstiden**. Der er også et stærkt ønske om, at træningen fortsat muliggør **spil på tværs af niveauer**, så alle spillere får mulighed for at udvikle sig i et støttende og lærende miljø.



VII) Frivillige og frivilligt arbejde i klubben

Undersøgelsen har spurgt medlemmerne, hvem der **udfører frivilligt arbejde** i 60+ afdelingen i Hillerød Bordtennisklub.

Dette afsnit giver et overblik over, hvordan **frivilligt arbejde** er organiseret i klubben, hvem der bidrager, og hvordan **de frivilliges rolle** påvirker klubben og dens aktiviteter.

Frivillige i Hillerød 60+ Bordtennis

Hillerød Bordtennisklub er afhængig af **frivilligt arbejde**, som udgør rygraden i foreningen. Det spænder fra **bestyrelsesarbejde** til de mange **praktiske opgaver** forbundet med at drive en klub. I 60+ afdelingen er der flere områder, hvor medlemmerne bidrager frivilligt:

Trænergruppen

- **18 medlemmer** er frivillige trænere og hjælpetrænere for de øvrige 60+ spillere.
- Trænerne har modtaget **træning og uddannelse** for at kunne varetage deres opgaver.
- Med støtte fra **Velux Fonden (2024-25)** får gruppen midler til at øge **træningsindsatsen** og aktiviteterne for 60+ medlemmerne.

Kaffe og rengøring

- Alle 60+ spillere deltager i et **kaffe- og rengøringsskema**, hvor de på skift har ansvar for at organisere kaffepauser og rengøring i klublokalet.
- Skemaet involverer **grupper på 4-6 personer**, der påtager sig opgaverne i en 14-dages periode.

Praktiske arrangementer og opgaver

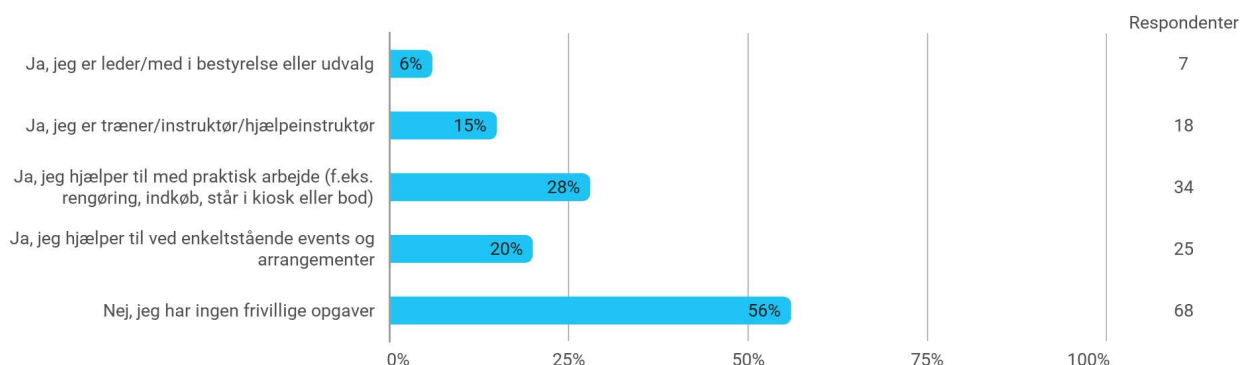
- Medlemmerne bidrager også til **arrangementer som jule- og sommerfester, oplæg** (fx hjertestarterkursus, faldforebyggelse og bordtennis-relaterede emner) samt store **stævner**.
- **Frivillige tager ansvar for opstilling af borde og afvikling af stævner.**
- Mange medlemmer tager også vagter i **Royal Stage** i forbindelse med events, hvilket giver **indtægter til klubbens arbejde.**

Opsummering

Frivilligheden er helt afgørende for, at 60+ afdelingen kan fungere effektivt og skabe et aktivt og inkluderende miljø. De frivillige bidrager ikke kun med træning og praktiske opgaver, men spiller også en vigtig rolle i at organisere sociale og udviklende aktiviteter for medlemmerne.

Hvor mange deltager i frivillige opgaver

Undersøgelsen viser, at **kun lidt over halvdelen** af 60+ medlemmerne angiver, at de **ikke har frivillige opgaver**. Dette tal er **lavere** end det umiddelbare indtryk, da **alle medlemmer** deltager i de **faste turnusopgaver** med kaffe og rengøring, som mange ikke betragter som frivilligt arbejde.

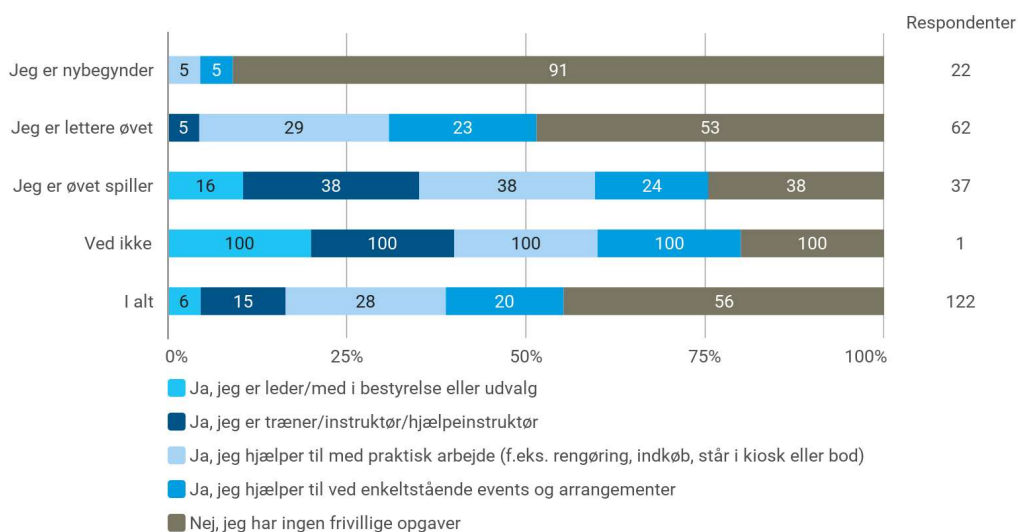


Øvede og lettere øvede spillere

- **38% af de øvede spillere** angiver, at de **ikke har frivillige opgaver**.
- Hele **38% af de øvede** spiller en **aktiv rolle som trænere eller hjælpetrænere** i klubben.
- Der er også **16%** af de øvede spillere (ca. **3 personer**) der **deltager i klubbens bestyrelse**.
- **25%** af de øvede bidrager **ved events og arrangementer**.

Nybegyndere

- **9 ud af 10 nybegyndere** angiver, at de **ikke har frivillige opgaver**.
- Det giver god mening, at **nybegyndere** først skal **blive bekendt med klubben**, før de langsomt bliver socialiseret ind i de frivillige opgaver.

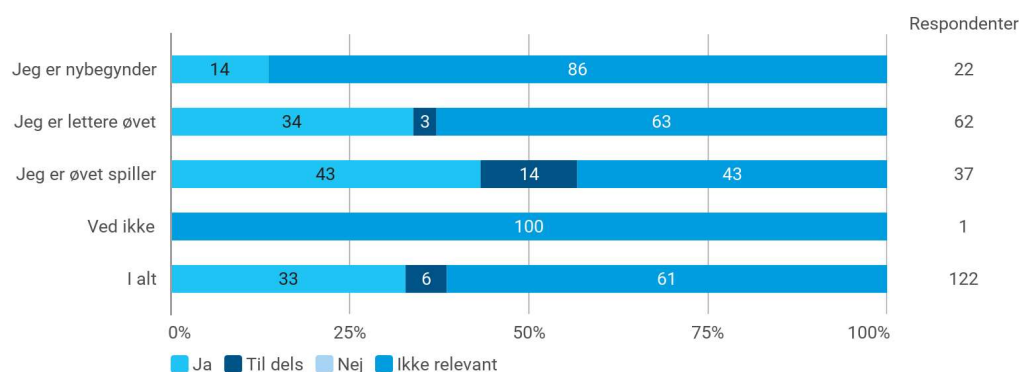


Opsummering

- **Øvede og lettere øvede spillere** er de, der bidrager mest til klubbens **frivillige arbejde**, med mange der **indgår som trænere, hjælpetrænere**, og **bestyrelsesmedlemmer**, samt deltager aktivt ved **events**.
- **Nybegyndere** er endnu ikke i samme grad involveret i de frivillige opgaver, men vil sandsynligvis blive mere engageret efterhånden som de integreres i klubbens fællesskab.

Oplevelse af anerkendelse for frivilligt arbejde

Undersøgelsen viser, at **anerkendelse** er en **meget afgørende drivkraft** for frivillige. Den generelle oplevelse af anerkendelse blandt frivillige er **overvejende positiv**, med et stort flertal, der føler, at deres indsats bliver værdsat.



Generel anerkendelse

- **85% af de frivillige** svarer, at de **får god anerkendelse** for deres arbejde.
- **15%** angiver, at de får anerkendelse **til dels**.
- Der er **ingen**, der svarer, at de ikke får anerkendelse.

Krydset med spillerens niveau

- **Frivillige spillere**, uanset niveau, oplever generelt **god anerkendelse**, hvilket er en vigtig faktor for fortsat engagement.
- **Øvede spillere** kan have et særligt ønske om **anerkendelse** for deres lederroller (træner, hjælper, bestyrelse).

Medlemmernes kommentarer til hvad motivere det frivillige engagement?

Undersøgelsen gav medlemmerne mulighed for at give **supplerende kommentarer** om, hvad der gør, at de bliver engagerede frivillige. Disse kommentarer afslører ofte, at **fællesskab** og **meningsfuldt arbejde** er vigtige drivkræfter.

Tilfredshed med nuværende frivillige struktur

Flere medlemmer er **meget tilfredse** med den nuværende organisering af frivilligt arbejde i klubben og føler sig allerede **motiverede og engagerede**. Eksempler på kommentarer:

- "Jeg er godt tilfreds – det er en dejlig fornemmelse at kunne bidrage med stort og småt."
- "Som nu. Der er en engageret og positiv 60+ ledelse. Tak! Det engagement motiverer også os andre."
- "Jeg er tilfreds og engageret!"
- "Jeg er glad, motiveret og godt tilpas."

For mange er det **fællesskabet** og **teamånd**, der gør engagementet meningsfuldt, og den positive kultur i klubben er en vigtig drivkraft.

Forslag til justeringer eller nye initiativer

Der er dog også medlemmer, som har **ønsker om justeringer** eller nye initiativer for at fremme deres frivillige engagement:

- "Jeg har ikke kompetencer til at træne, men jeg vil gerne være med til at få nye spillere lidt i gang."
(Forslag om **spilletid med begyndere** – fx **max 20 minutters spil med begyndere**, hvorefter man kan spille med mere **jævnbyrdige spillere**.)
- **Organisering af frivillige opgaver:** Hvordan man kan **sætte system på** disse frivillige opgaver og sikre, at de, der ønsker at bidrage, nemt kan gøre det.

Andre kommentarer og ønsker

- **Vigtigt at fastholde en god klubkultur:** Der er et ønske om at sikre, at klubben forbliver et **positivt og støttende fællesskab**, hvor folk føler sig godt tilpas og motiveret for at bidrage.
- **Tid og opgaver:** Flere medlemmer nævner, at de kunne **engagere sig mere**, hvis de havde mere **tid** til det.
- **Frivillig arbejde af lyst:** "Jeg vil gerne tage opgaver af lyst." – mange ønsker at **bidrage** på en måde, der føles meningsfuld for dem og ikke som en byrde.

Opsummering

De fleste medlemmer er allerede **motiverede og engagerede** i klubbens frivillige arbejde og udtrykker **stor tilfredshed med det nuværende setup**. Det **fællesskab** og **den klubkultur**, der er opbygget, er en vigtig drivkraft for frivillighed. Der er dog også ønsker om **flere strukturerede frivillige opgaver**, hvor medlemmerne kan bidrage med deres **kompetencer og tid**. Ønsker om **spilletid med begyndere** og **systematisk organisering af opgaver** er nogle af de forbedringsforslag, der kunne øge frivillighedens bæredygtighed.

Konklusion afsnit VII – Frivilligt arbejde i klubben

Undersøgelsen viser, at **mange medlemmer** har både **lyst og tid** til at engagere sig frivilligt i klubben. Det fremgår tydeligt, at **jo længere tid man har været i klubben**, desto større bliver også **det frivillige engagement**.

For at sikre, at frivillige forbliver motiverede og engagerede, er det afgørende at fokusere på at skabe en ramme, hvor **det er godt og givende at være frivillig**.

Nye tiltag og støtte til de frivillige trænere

Med **støtte fra Velux Fonden (2024-2025)** har klubben iværksat **tiltag** for at styrke de **frivillige trænere**, således at de får **træning og kompetencer** til bedre at kunne håndtere deres opgaver. Dette sikrer, at **trænergruppen** kan yde en endnu mere kvalificeret indsats.

Udvidelse af frivillige opgaver

Ud over trænergruppen er der også et behov for at **stimulere de mange andre måder** at engagere sig frivilligt på i klubben. Dette kan omfatte:

- **Modtagelse af nye spillere**
- **Arrangering af fester og sociale aktiviteter**
- **Deltagelse i events og turneringer**
- **Frivillige i Royal Stage** for at skaffe penge til klubbens drift

Disse forskellige frivillige opgaver er **centrale for klubbens funktion** og skaber samtidig et stærkt **fællesskab og samhørighed** blandt medlemmerne.

Konklusion

Der er et **stort potentiale for frivilligt engagement** i klubben, og ved at skabe de rette rammer, støtte de frivillige, og tilbyde meningsfulde opgaver, kan klubben fortsat **styrke sin frivillige indsats**. De nye tiltag for trænerne og øget opmærksomhed på de forskellige frivillige opgaver er vigtige skridt for at opretholde og udvide dette engagement.

Anerkendelse af de frivilliges indsats er central for fastholdelsen af engagementet, og det er derfor vigtigt at fortsat **motivere og anerkende** de frivillige for deres arbejde. Ved at fortsætte med at skabe **meningsfulde og engagerende opgaver** for medlemmerne, kan klubben sikre, at frivilligheden forbliver en stærk og bæredygtig del af klubbens fundament.

VIII) Afsluttende bemærkninger fra medlemmerne

Sidst i undersøgelsen spurgte vi medlemmerne, hvad **bordtennis betød for dem**. De mange **positive og beskrivende svar** indrammer på smukkeste vis, hvad en god 60+ bordtennisklub kan gøre for sine medlemmer.

Bordtennis' betydning for 60+ medlemmerne

Bordtennis er for mange 60+ medlemmer en **vigtig del af deres liv**, både **socialt** og **fysisk**. Medlemmerne fremhæver, hvordan sporten ikke kun giver **motion**, men også en stærk følelse af **fællesskab** og **livskvalitet**. De beskriver det som en aktivitet, der bringer **glæde**, **energi**, og **afslapning** til hverdagen.

Vigtig for trivsel og socialt netværk

- "Bordtennis og 60+ har betydet rigtigt meget for min løbende trivsel og udvidelse af mit sociale netværk."
- "Jeg glæder mig hver gang, jeg skal til bordtennis, og jeg går også hver gang glad derfra. Jeg får rørt mig, og jeg kan mærke, at bordtennistræningen gør min krop stærkere, min balance og min koncentration bedre."
- "Det er sjovt og udfordrende at deltage. Men der er også gode udfordringer ved at være frivillig og hjælpe med i klubben på forskellige måder."
- "Det er hyggeligt og sjovt. Fint med kaffesludder i pausen."
- "Kommer hjem med mere energi end da jeg tog afsted!"
- "Jeg er glad for at have de faste ugentlige trænings- og spil-muligheder, men samtidig har jeg ikke forpligtelse til at møde op. Det giver stor frihed."

Flere medlemmer nævner, at bordtennis giver dem et **afbræk i hverdagen** og en mulighed for at møde **venner** og **holde sig aktiv**, hvilket forbedrer deres **livskvalitet**.

Vigtig for motion og fysisk velvære

- "Jeg glæder mig hver gang, jeg skal til bordtennis, og jeg går også hver gang glad derfra. Jeg får rørt mig, og jeg kan mærke, at bordtennistræningen gør min krop stærkere, min balance og min koncentration bedre."
- "Jeg er på mindre end 1 år kommet ind i et fællesskab, hvor jeg føler mig hjemme og godt tilpas. Jeg glæder mig til hver træning."
- "Jeg får god motion. Jeg nyder det sociale og snakken med gamle kolleger."
- "Jeg synes der er en god blanding af motion og fællesskab, med mennesker i min aldersgruppe, samtidig er der så mange træningstider, at jeg altid kan finde dage, jeg kan træne."
- "Jeg går fra spillet med lidt mere energi og bedre humør."

Flere medlemmer beskriver, hvordan de **mærker fremskridt** i deres **fysik** og **balance** gennem regelmæssig træning og **mærker den fysiske forbedring** i både krop og sind.

O Kombination af motion og socialt samvær

- "Det er sjovt, giver mange gode grin, og super god motion."
- "Som pensionist uden andre interesser er det dejligt at have nogle dage om ugen at se frem til."
- "Jeg glæder mig til samværet med de andre klubmedlemmer, det betyder meget for mig."
- "Det er meget vigtigt. Jeg nyder at komme i klubben, både sportsligt og socialt."
- "Et jævnt muntert og virksomt liv – i samvirke med andre!"

Bordtennis opfattes ikke kun som en sportsgren, men også som en kilde til **socialt samvær** og **glæde**. Medlemmer fremhæver, at det er den **gode stemning** i klubben, som gør aktiviteten ekstra værdifuld.

Opsummering

Bordtennis i 60+ afdelingen betyder for medlemmerne **mange forskellige ting**, men fælles for dem alle er, at det **forbedrer både deres fysiske velvære** og giver dem en følelse af **fællesskab** og **socialt samvær**. Det er en aktivitet, der bidrager til **livskvalitet**, giver **motion**, og styrker **mentalt velvære** gennem både udfordringer og positive oplevelser i et inkluderende fællesskab.

Kommentarer til undersøgelse og klub

I) Forslag til klubben

1. Organisering og opgaver

- *"Da klubbens succes har betydet, at vi er vokset fra ca. 40 til 120 medlemmer på 4 år, så er en lidt bedre organisering af alle opgaver nok nødvendig."*
- *"Ville være glad for 2 dage om ugen med træning, i stedet for den ene vi har nu."*
- *"Synes, at vi må gøre os tanker om udvidet åbningstid."*

2. Udvidelse af træningstider og åbningstid

Flere medlemmer ønsker at **udvide træningstiden og åbningstiden** for at imødekomme den stigende efterspørgsel og behovet for fleksibilitet.

II) Tak til de frivillige

1. Anerkendelse af trænere og frivillige

- *"Stor tak til alle vores dygtige og hjælpsomme trænere. Uden dem var klubben ikke blevet så stor."*
- *"Tak for en rigtig god klub og kultur."*
- *"1000 1000 tak til de super dejlige mennesker, der bærer denne klub. Det er jeres fortjeneste, at der er så stor tilstrømning."*
- *"Glad for, at der er mange frivillige, der gør et stort stykke arbejde og engagerer sig."*
- *"Jeg syntes, alle de frivillige gør det godt."*
- *"Jeg er fuldt ud tilfreds."*
- *"Fantastisk tilbud, som jeg er meget taknemmelig for at have mulighed for at deltage i. I gør en fremragende indsats i ledelsen - tak for det."*

2. Anerkendelse af klubkulturen

Der er stor **taknemmelighed og anerkendelse** af de frivillige trænere og klubbens kultur. Medlemmerne understreger, at den frivillige indsats har været afgørende for klubbens **vækst og succes**.

III) Kommentarer om undersøgelsen

1. Anonymitet og spørgsmål

- *"Dette er ikke en anonym undersøgelse, idet det er nemt at gætte, hvem man er ud fra spørgsmålene. Man kan lige så godt skrive sit navn. Ærgerligt, da det kan afholde nogen fra at give ændringsforslag eller kritik eller afholde nogen fra overhovedet at svare. Flere spørgsmål bør slettes."*

2. Forslag til forbedringer

Flere medlemmer påpeger, at **anonymitet** i undersøgelsen kan være en **barriere** for åben feedback og kritik, og foreslår, at nogle **spørgsmål fjernes** for at gøre det lettere at besvare undersøgelsen frit og ærligt.