

Sundhed  
batter

Integritet & værdier  
Bæredygtighed

## Hvidbog 2024-25

Og om forskellighed

Sundhedbatter's integritet består af sammenhæng mellem:  
Handlinger, værdier, resultater og målopfyldelse

Vi står ved hvad vi vil.  
Ærlige i kommunikation og aktion.  
Man ved hvor man har Sundhedbatter i ord og handling.

# Indhold



**Opvarmning med bat og bold.**  
Hjernen har allerede travlt



**Koordination-balance-reflekser og styrke.**  
Nye færdigheder for krop og sind



**Bordtennis-spil**  
Hjerne og krop på sundt overarbejde



## SIDE -3-

Sundhedbatter agerer på et "holistisk" grundlag, (sammenhæng og helhedssyn) .

Sundhedbatter støtter alle aldersgrupper for at bevare sin integritet og momentum.

## SIDE -4-

Og Sundhedbatter ønsker at bevare sin fulde integritet – i forståelse med samarbejdspartnerne og netværk

## SIDE 5-6

Sundhedbatter's vil bruge sin integritet til at skabe bæredygtighed i projektindsatserne og i al kommunikation

## SIDE -7-

Sundhedbatter anvender integriteten til forskellighed

## SIDE -8-

Sundhedbatter ønsker at bruge sin fulde integritet til at skabe optimale relationer til den enkelte deltager i træningsprojekterne

Januar 2024

© Ole Hückelkamp

ole.huckelkamp@Sundhedbatter.dk

Distribution og forankring:

- ❖ Sundhedbatter ledelse.
- ❖ Sundhedbatter kommende instruktører

# SUNDHEDBATTER agerer på et "holistisk" grundlag


Force60 lægger vægt på at udføre handlinger og aktiviteter som en del af en helhed og holder hele tiden fokus på helheden.

Derfor er Sundhedbatter træning i bordtennis udviklet til brug i hele sessioner som en del af et kortere- eller længevarende projekt. Konceptet vises også som en del af egen adræthedsmodel og med link til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk træning.

E  
h  
p  
S  
d  
n  
E  
b  
p

**Sundhedbatter træningskoncept version 10.1**

Red: Øvelsen skal gennemføres  
Sort: Øvelsen kan evt. gennemføres  
Grøn: Øvelsen bør ofte udføres



ØVELSERNE	OM ØVELSERNE	ROBOT DELTAGERE	INTENSITET Borgskala 1)	TID (min.)	MÆNGDE	REFERENCE Adræthed 2)	REFERENCE SST 3)
1 Fysisk opvarmning	Udføres med bal og bold	Hele gruppen	11-17	10	variabel	Opvarmning	Opvarmning
2 Mental opvarmning	Udføres samlet på stol	Hele gruppen	<5	10	-	Opvarmning	Opvarmning
3 Spinning	Halvhård til hård styrke-udholdendetræning	✓ Individuelt, parvis eller gruppevis	11-17	25	600 bevægelser	Styrke Balance	Styrke Knogler.balance
4 SST træningsguide 3)	Vælg blandt 27 øvelser	Hele gruppen	11-17	15	variabel		
5 Powertræning Kognitiv træning		✓ Parvis eller mindre grupper	11-17	15	600	Udholdendeh Kognitiv	Udholdendeh Kognitiv
6 Skyggebordtennis 4)	Bevægelsesglæde Bevægelse og balance	Individuelt	11-17	5	>50	Muskel-udholdendeh	Bevægelse Balance
7 Stræk	16 udspændingsøvelser	Hele gruppen	<10	10	16-48	Smidighed	Smidighed
8 Afspænding	Afspænding fysisk og mentalt Udføres samlet på stol	Hele gruppen	<5	10	-	Afspøning Spændinger	Afspøning Spændinger
9 Handicap 5)	Kampe med handicap	(✓) Parvis	>10	15		Leg-Glæde Social interaktion	Leg-Glæde Social interaktion

**Referencer:**

- 1 Borgskala: <https://sundhedbatter.dk/borg-skala/>
- 2 Adræthedsmodel: <https://sundhedbatter.dk/sundhedbatter-adræthedsmodel>
- 3 SST træningsguide: <https://www.sst.dk/da/Viden/Demens/Træningsguide-for-mennesker-med-demens>
- 4 Kan udføres siddende på stol
- 5 Eventuelt enkle "kampe mod robot", afgrænsede bordflader m.m.

Red: Øvelsen skal gennemføres	60
Sort: Øvelsen kan evt. gennemføres	15
Grøn: Øvelsen bør ofte udføres	40
<b>Total tid =</b>	<b>115</b>

Copyright 2022 Ole Hücelkamp

st  
ri

et

## Sundhedbatter støtter alle aldersgrupper for at bevare integritet og momentum.

Vi ønsker at bevare vor integritet med helhed og handlefrihed til at skabe momentum (fremdrift) for alle, relevante aldersgrupperinger, fordi:

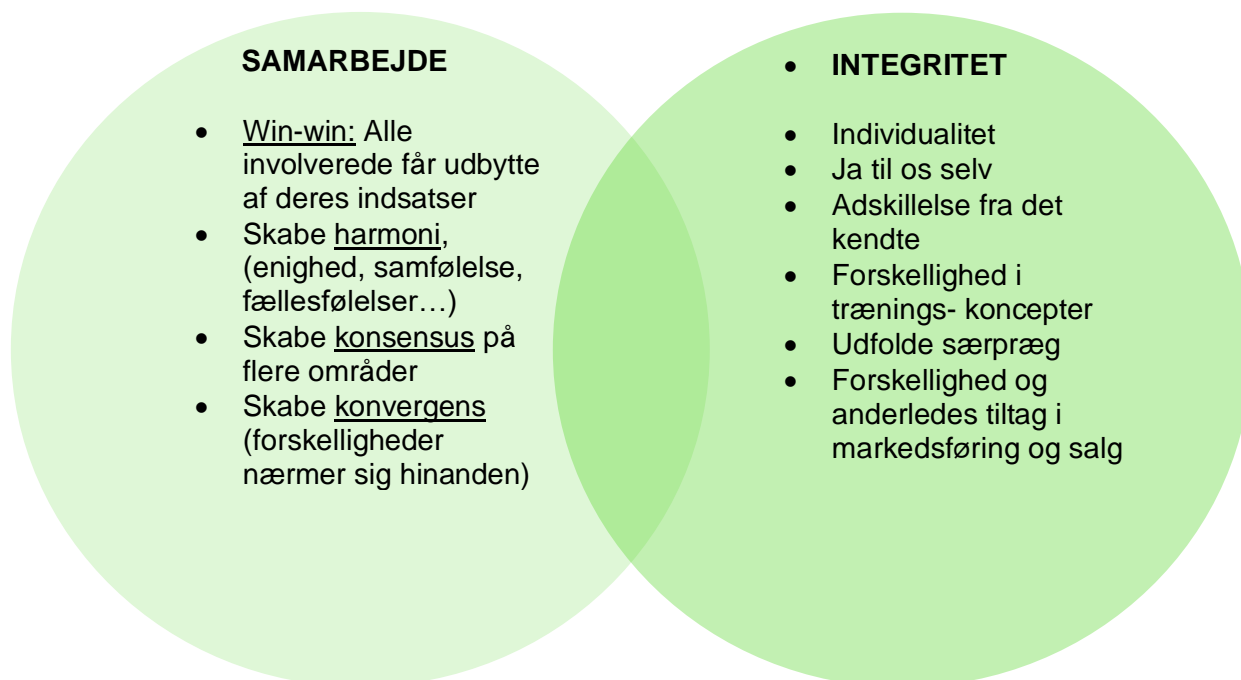
- Uden integritet bliver det ofte mere tidskrævende og komplekst at lave planer
- Enkelthed og overblik bliver vanskeligere uden integritet.
- Integriteten giver plads for at tænke i processen frem mod resultatet fremfor "i kasser" (de enkelte dele af processen)
- Med enkelthed og overblik skabes der bedre muligheder for at se og udnytte nye, uforsøgte muligheder undervejs i processen.



---

## Sundhedbatter ønsker at bevare sin fulde integritet i forståelse med samarbejdspartnere, netværk, stakeholders og ambassadører

---



### Hvad er samarbejde?

Fra omverdenen er der altid nogle forventninger til os, og på den anden side ønsker vi ofte at forblive os selv. Men vi respekterer, at samarbejde er én af vore særlige evner som menneske, og da vi har den holdning i Sundhedbatter, at vi alle bør fremme det vi er gode til, så vil vi gå langt i samarbejdets ånd, dog aldrig, så vi ofrer de fleste af vore værdier eller meget af vor integritet.

Samarbejde opfatter vi derfor som fælles indsatser for at nå fælles mål

### Hvordan samarbejde?

Sundhedbatter vil passe på egen integritet i et samarbejde, men ikke for enhver pris og heller ikke for at få tingene gennemført på præcis den måde, Sundhedbatter ønsker. Det handler derimod om at Sundhedbatter ikke glemmer sig selv i ønsket om at samarbejde, og ønsker at have tillid til, at samarbejdsgruppen i fællesskab kan gennemføre et projekt, som føles rigtigt for alle.



---

# Sundhedbatter vil bruge sin integritet til at skabe bæredygtighed i projektindsatserne

---



Bæredygtighed er en teknologisk eller kulturel slid på naturgrundlaget og moder jord.

FN har opstillet 17 mål for global, bæredygtig udvikling, som 193 lande har tilsluttet sig.

Vi kan alle gøre noget, også Sundhedbatter !

## Design og logo

Sundhedbatter logo symboliserer bæredygtighed derhen, at Sundhedbatter's koncepter bruges med bæredygtig omtanke, som gavner både sundhed, sund aldring og miljø og at Sundhedbatter producerer bæredygtige bordtennis træningskoncepter, fordi relativt lav-halvhård-hård intensitet i indsatser skaber mange værdier for udøverne, (krop og sind på én gang).

I det følgende gennemgås forskellige områder, hvor Sundhedbatter konceptet kan bidrage til bæredygtighed:

## Udstyr og beklædning

Bordtennisborde og bats vedligeholdes og rengøres og opnår lang holdbarhed. Bordtennisbolde har kort levetid, men er fremstillet af genanvendelig plast, ikke cellouid som "i gamle dage". Beklædningen til bordtennistræning kan genanvendes længe, da der ikke er megen slid på det.

## Faciliteter og spilleplads

Vi rengører bordtennisborde, vi anvender med miljøvenlige rengøringsmidler og vedligeholder dem for lang levetid, og sørger for at omgivende spilleplads holdes ren og fri for affald og rod.



---

## *Fortsat fra sidste side:* Sundhedbatter's vil bruge sin integritet til at skabe bæredygtighed i projektindsatserne

---

### Bæredygtighed i samarbejdsaftaler og netværk

Sundhedbatter opfordrer partnere til at deltage i bæredygtighedsinitiativer, og indgår også egentlige "bæredygtigheds-partnerskaber og netværkskontakter". Sundhedbatter kan fravælge partnerskaber, som ikke fokuserer på bæredygtighed.

### Transport

Vi opfordrer folk at cykle eller gå til bordtennistræning, bruge det offentlige, eller deles om transportmuligheder.

### Affald

Vi efterlader ikke affald i træningslokale og omklædningsrum men sorterer og placerer affald ifølge de anvisninger, der er på stedet.

### Kommunikation og økonomi

Man skal kunne mærke, at Sundhedbatter gør noget aktivt for bæredygtighed, at man opfordres til at skabe ejerskab, og kommunikerer hele tiden ud, hvad Sundhedbatter foretager sig vedrørende bæredygtighed ("forankring").

Deltagerne i Sundhedbatter projekterne skal ikke være afhængige af forskellige tilskud og støtte til deltagelsen, men opleve "fornuftig værdi for pengene", således at værdien af Sundhedbatter's træningskonceptprojekter får en bæredygtig karakter.

---

# Sundhedbatter anvender integriteten til forskellighed

---

- Sundhedbatter ønsker ikke at gøre som de andre
  - Sundhedbatter vil være anderledes
  - Sundhedbatter vil være unik
  - Sundhedbatter vil gå sine egne veje
  - Sundhedbatter søger at skabe konsensus 1) og konvergens2) overfor samarbejdspartnere
- 1) Eksempel: Fællesskab/enighed om instruktøruddannelse  
2) Eksempel: Sundhedbatter træning en del af og et alternativ til SST's anbefalinger til mental-og fysisk træning



## Sundhedbatter satser på forskellighed

I figuren øverst til højre ser man den lige vej mod resultaterne, men det er ikke "Sundhedbatter's stil". Det er heller ikke Sundhedbatter's "kop the" at følge mulighederne i labyrinten, for det gør de fleste, "de andre".

Figuren til højre viser at tingene godt kan udføres ved at gå egne veje, altså være anderledes. Den vej foretrækker Sundhedbatter



## Sundhedbatter eksempler på forskellighed i praksis

- Sundhedbatter træning i bordtennis er et komplet træningskoncept, som træner deltager mentalt, fysisk (krop) og sind (hjerne) på samme tidspunkt og på et holistisk grundlag (se side 3). Hver enkelt komponent i konceptet hænger sammen med helheden.
- Helheden består overordnet af sammenhæng mellem Sundhedsstyrelsen anbefalinger til fysisk træning og af Sundhedbatter's egen adræthedsmodel
- Sundhedbatter instruktørerne bør kende stien og fodsporene på vej mod succes og resultater for deltagerne, gennem evidensprojekter, opnåede resultater, og gennem personlig relationskompetencer til de enkelte deltagere. Sundhedbatter træningen har bl.a. som overordnet mål at bidrage til forbedring i deltagernes velbefindende og livskvalitet

---

# Sundhedbatter ønsker at skabe optimale relationer til den enkelte deltager i træningsprojekterne

---

“Når først du har en god relation til deltageren (og omvendt) i træningssamarbejdet instruktør og spiller imellem, går resten af træningsarbejdet meget lettere. Fordi I har respekt for hinanden, stoler på hinanden og viser, at I interesserer jer for hinanden, så kan I nemmere nå de resultater, I begge jagter.”

Eksempler på den gode relation:

- Instruktøren skaber træningsrammerne indenfor Sundhedbatter træningskoncept, idet rammerne tilpasses det enkelte træningsmiljø
- Opmærksomheden fanges fra første besøg
- Fasthold opmærksomheden fra starten med følelser og entusiasme
- Vis glæde og skab sjov fra starten med den lille hvide bold
- Gå forrest med glæde, sjov, øvelser som rollemodel
- Opfordre og invitation til samspil, værre sammen om øvelserne, nærhed.
- Lyt opmærksomt og svar
- Giv omgående anerkendelse for ”de små skridt fremad”. Mange muligheder her med Sundhedbatter træningskoncept.
- Anerkend hvert lille initiativ og juster eventuelt forløbet



Glade bordtennisspillere møder man overalt.  
Man spiller ikke bordtennis for sjov men fordi det er sjovt.