

# RESONANS

[ARTIKLER](#)[LYD](#)[VIDEO](#)[FOTO](#)[ENGLISH](#)

## Når serveren samler os

I kælderen under Ellehøjskolen mødes veteraner og mennesker med parkinson til formiddagstræning - med bordtennis som medicin og fællesskabet som mål.



I ÅBV mødes veteraner og parkinson-ramte og spiller bordtennis.

Foto: Asger Ingversen

OFFENTLIGGJORT 13.03.2026 - 16:13

Fredag, lidt over kl. 10.00. Det røde betongulv skinner mat under lysstofrørene, og akustikken runger, når små hvide plasticbolde kastes ud i rummet. Grå vægge, brune rør i loftet og blå, kantede borde. Et gammeldags kælderlook, hvor udstyret til gengæld står skarpt og nyt. I hjørnerne går drillerier og tør humor hånd i hånd med pointtavler og server. "Det her er creme de la creme," bemærker en af de erfarne, mens blikkene samler sig om en tæt duel ved banen tættest på de mange "tilskuerpladser".

## Parkinsons sygdom

- Hvad er parkinson:  
En neurologisk  
▼

### En klub med åbne døre

Århus Bordtennis Veteraner er en klub for 60+, men døren står også, uanset alder, på klem for mennesker med parkinson. Dette sker gennem et samarbejde med Parkinsonforeningen. Tilgangen er ligetil: fællesskabet først, sporten som ramme. Kontingentet er 500 kroner om året, og klubben holder åbent mandag, onsdag og fredag fra 09.00 til 14.00. "Alle spiller med alle," lyder det fra flere medlemmer, og de dygtigste hjælper de mindre erfarne, så det er givende for alle at være her.

### Træning som hverdag

"Man siger det sådan lidt spøgefuldt, men livet med parkinson er som at have et fuldtidsarbejde," siger Peter Nybo, der selv lever med diagnosen og er aktiv i Parkinsonforeningen.

Han læner sig let mod bordkanten, som for at understrege

pointen:

“Du skal gå til træning alt det, du overhovedet kan. Og det skal du gøre med samme pligt, som andre mennesker går på arbejde. Hvor lønmodtagere bliver belønnet med løn, bliver parkinson-ramte belønnet med funktionsevner af deres træning.”

For Nybo giver netop bordtennis mening. Her er der bevægelse, koordination og et klart mål i hver duel.

“Bordtennis for en parkinson-patient styrker både bevægelse, bevægelighed og koordination,” siger han.

“Og så møder man mennesker, man kan få et venskab med.”

## **Fællesskab i øjenhøjde**

I pauserummet, det, der svarer til et langt lokale med gipsloft, gammelt skoleinventar, kaffemaskine, tv og vægge fyldt med gamle diplomer, skitser og pokaler, flyder samtalerne naturligt. Der bliver delt anekdoter, vittigheder og alvor i små doser. Man tilbyder hinanden sodavand, øl eller en kop kaffe. Stemningen er uformel, men også disciplineret. Her spilles for at vinde - på den venlige måde.

## **“Nu er vi en flok damer”**

Da Lene Frost trådte ind for fem år siden, var der ikke mange kvinder at spille med. “Der var ikke ret mange kvinder, da jeg startede,” udtaler hun.

“Jeg skulle tage mig sammen til at komme og håbe, at nogen ville spille med mig. Det har nu aldrig været et problem.”

I dag kalder hun, med et lille smil, sin gruppe kvinder for "søskende":

"Nu er vi en flok damer, som i en sen alder har fået det her sammen... Nu står jeg fandeme op, ligesom jeg har gjort hele mit liv, kvarter over seks, for at være her og nyde det."

## **Et sted at komme - også før 60 år**

Martin Zanchetta er 52 og rammes af den udfordring, mange med parkinson kender. Dagen er ung, men vennerne arbejder.

"Jeg har ikke spillet så længe, men jeg kommer lige så meget, fordi jeg synes, det er hyggeligt," siger han.

"Klubben tilbyder mig et miljø, jeg kan komme i, selvom jeg er 52... Der er også en god tone. Man kan tage pis på hinanden. Der er noget lunende bag alle kommentarer."

På spørgsmålet om, hvordan man vænner sig til spillet, svarer han kort:

"Du går bare ud og spiller."

## **Når livet med parkinson er nyt**

Ved siden af banen binder Niels Henrik Larsen skoene. Han fik sin diagnose for to år siden.

"Livet med parkinson er godt. Jeg har ikke så voldsomt mange symptomer. Det får jeg nok hen ad vejen," siger han åbent og ligefremt.

Han forventer ikke særbehandling:

"De stiller bordtennisborde til rådighed, og der er et godt miljø heroppe... De fleste spiller med de fleste."

## **Humoren og alvoren**

Humoren er tør, af og til kulsort. Der spørges med, at klubben er "endestationen" for de fleste - en måde at anerkende tidens gang med et blink i øjet uden at slippe fællesskabet her og nu. I spillet kaster nogle sig efter boldene, som var det den sidste. I pauserne ruller historierne om "papegøjen", der talte uafbrudt. Om alt fra tidligere medlemmer til gamle triumfer på væggene. Klubbens kultur er gennemsyret af, at alle snakker med alle.

## **Rammerne der får klubben til at fungere**

Strukturen er tydelig. Træning tre formiddage om ugen, åbent hver dag at komme i, hvis man vil, og en række sociale begivenheder i kalenderen. Udflugt, julefest, sommerfest og jubilæumsfest. For mennesker med parkinson er fleksibiliteten vigtig, forklarer Peter Nybo:

"Den fleksibilitet, der er i programmet, gør det nemmere for parkinson-ramte."

Det er netop de faste tidspunkter, de kendte rammer, de samme ansigter, der gør, at hverdagen falder på plads.

---

Resonans er et medie produceret af studerende på Danmarks Medie- og Journalisthøjskole.

Resonans er tilmeldt Pressenævnet og registreret hos Datatilsynet.

**Om os / About us**