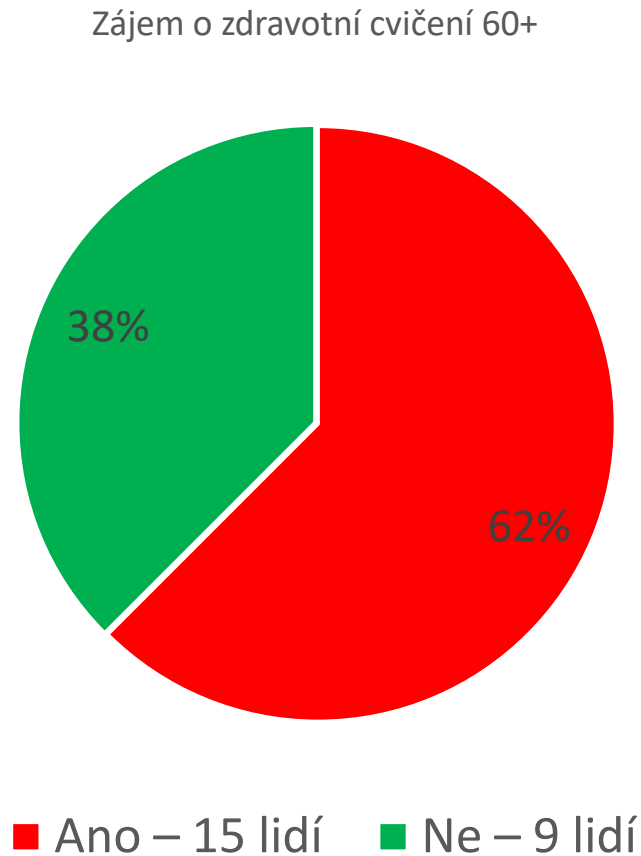


VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU PRO OBYVATELE VE VĚKU 60+

- Cílem bylo zjistit, jaké aktivity v obci chybí
- Zajímali jsme se také o časové možnosti
- Dotazník měl 9 uzavřených otázek o konkrétních aktivitách
- 1 otevřená otázka umožnila napsat vlastní návrhy

Osloveno bylo 107 obyvatel a dotazník odevzdalo 24 obyvatel

1. Uvítal/a byste pravidelné zdravotní cvičení pro obyvatele 60+ v Bukovince (např. lehké posilování, protahování, cvičení na židlích a velkých míčích v pomalejším tempu)?



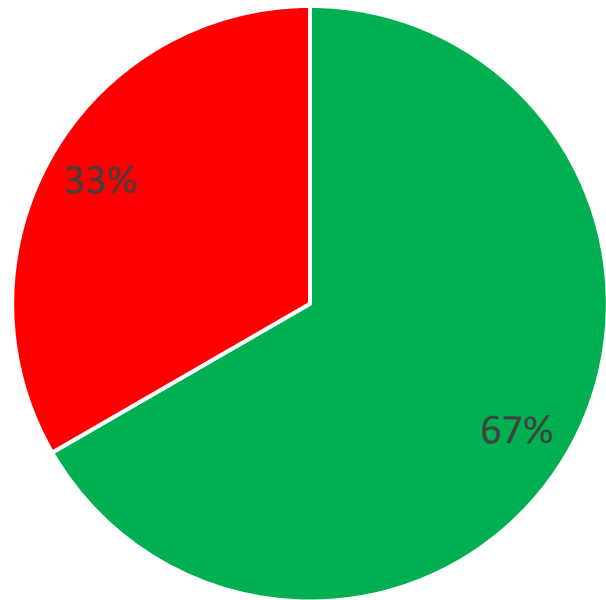
- **15 respondentů** uvedlo, že zdravotní cvičení nevyhledává.
- **9 respondentů** by mělo o pravidelné zdravotní cvičení zájem.

Interpretace:

- Zájem existuje přibližně u 2/5 seniorů, je možnost zkusit pilotní lekci

2. Uvítal/a byste skupinové cvičení pod vedením fyzioterapeuta (např. 1× za 14 dní), zaměřené na správné držení těla, uvolnění bolestí zad, kloubů a šíje?

Zájem o skupinové cvičení pod vedením fyzioterapeuta



■ Ano – 16 lidí ■ Ne – 8 lidí

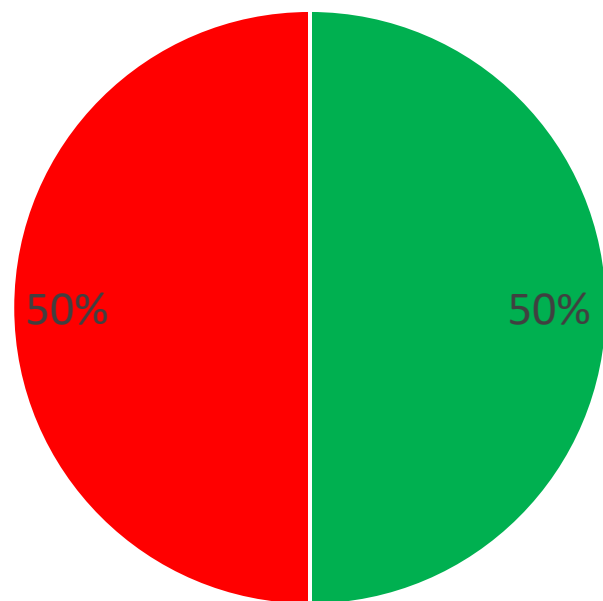
- **16 respondentů** uvedlo, že by mělo zájem o skupinové cvičení zaměřené na správné držení těla, uvolnění páteře a bolestí pohybového aparátu.
- **8 respondentů** zájem nemá.

Interpretace:

- O tento typ cvičení má zájem **výrazná většina seniorů**, což potvrzuje poptávku po odborně vedeném zdravotním cvičení.
- Výsledek jasně ukazuje, že fyzio cvičení **má potenciál být velmi navštěvované**.

3. Uvítal/a byste aktivitu „Sebepéčí ke zdraví“ zaměřené na dotek, pohyb a dech? (letos již probíhá 1x měsíčně ve Společenském domě)

Zájem o aktivitu „Sebepéčí ke zdraví“



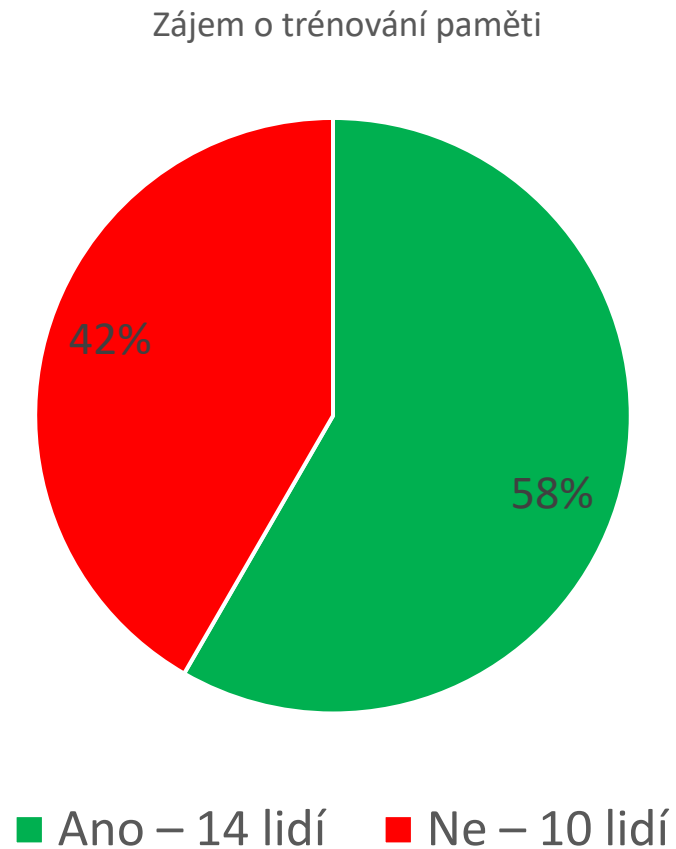
■ Ano – 12 lidí ■ Ne – 12 lidí

- **12 respondentů** má zájem o aktivitu „Sebepéčí ke zdraví“, zaměřenou na dotek, pohyb a dech.
- **12 respondentů** zájem neprojevovali.

Interpretace:

- Aktivitu je vhodné **ponechat**, protože má stabilní skupinu zájemců.
- S ohledem na stávající návštěvnost a vyrovnaný zájem možno zvážit **snížit frekvenci na 1× za 2 měsíce** a kombinovat s jinou činností např. trénování paměti.

4. Uvítal/a byste trénování paměti s lektorkou formou her, hádanek a povídání zaměřené na udržení bystré mysli?



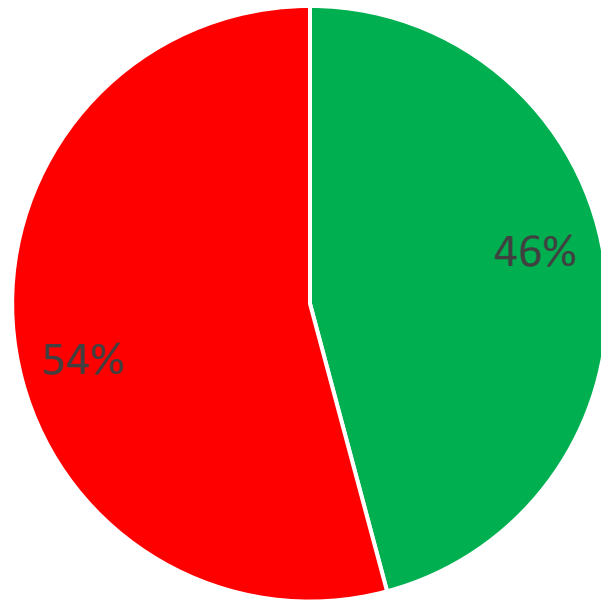
- **14 respondentů** má zájem o trénování paměti formou her, hádanek a povídání.
- **10 respondentů** tuto aktivitu nepreferuje.

Interpretace:

- O trénování paměti má zájem **více než polovina seniorů**, což ukazuje na poptávku po aktivitách zaměřených na kognitivní funkce.
- Výsledek naznačuje, že tato aktivita by mohla být **pravidelně navštěvovaná**
- Doporučuje se zvážit **zavedení programu 1× za 2 měsíce**.

5. Uvítal/a byste pravidelnou organizovanou návštěvu bazénu a sauny v blízkém městě (např. ve Vyškově)?

Zájem o organizovanou návštěvu bazénu a sauny



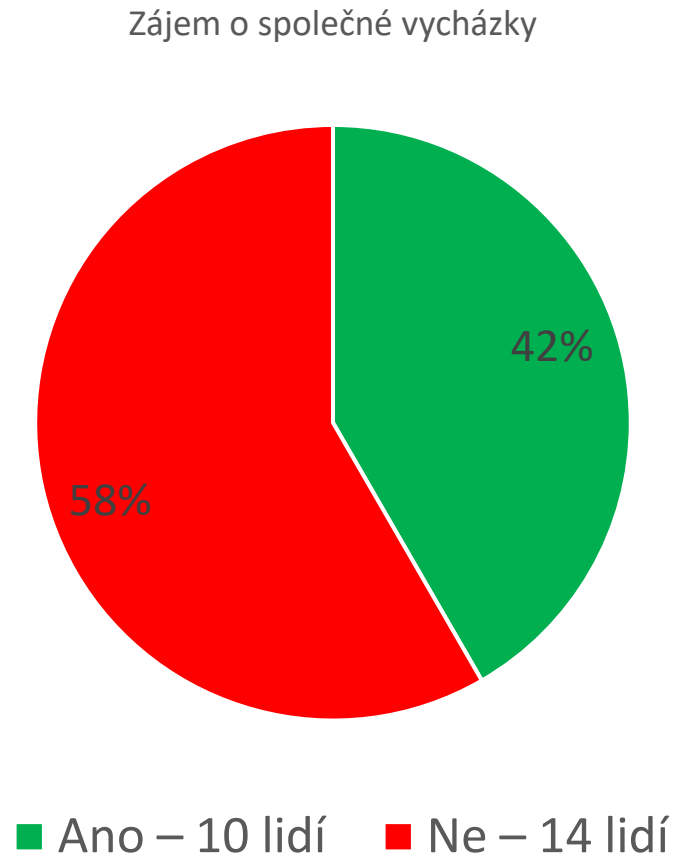
■ Ano – 11 lidí ■ Ne – 13 lidí

- **11 respondentů** by mělo o organizovanou návštěvu bazénu a sauny zájem.
- **13 respondentů** odpovědělo NE.

Interpretace:

- Zájem je téměř vyrovnaný, ale mírně převažuje skupina, která o organizované výjezdy zájem nemá.
- Přesto je **45,8 % poměrně významný podíl**, což naznačuje, že by se vytvořila skupina účastníků.
- Tato aktivita je logisticky a náročnější je možné zvážit pilotní spuštění (např. 1× za 2 měsíce).

6. Zajímala by Vás pravidelná společná vycházka (nejen po okolí obce), např. k zajímavým místům v našem regionu?

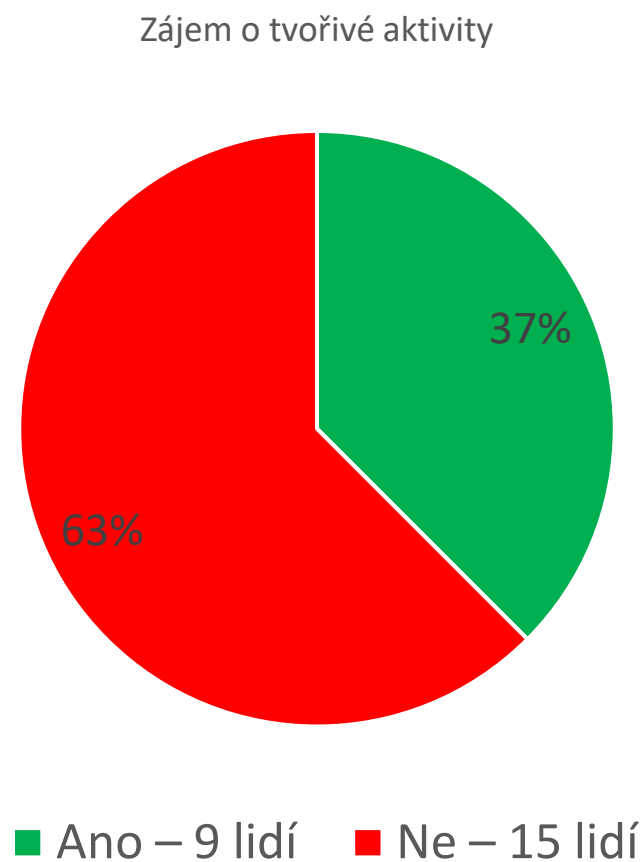


- **10 respondentů** by mělo zájem o společné vycházky po okolí i po zajímavostech.
- **14 respondentů** uvedlo, že zájem nemá.

Interpretace:

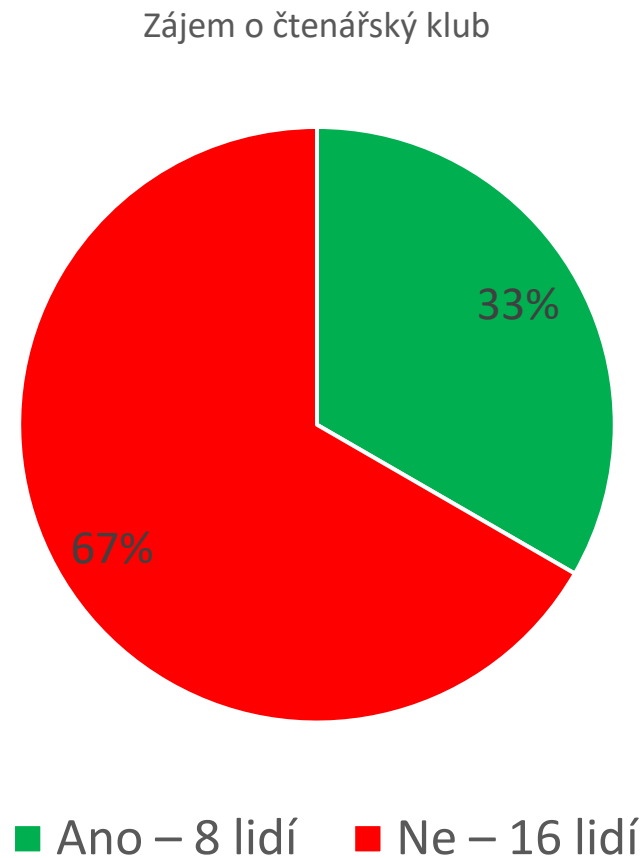
- O společné vycházky má zájem 10 osob, takže se pravděpodobně vytvoří malá skupina.
- Je potřeba najít někoho, kdo by vycházky organizoval a vedl.
- Pokud se taková osoba najde, aktivita může probíhat například 1× za dva měsíce.

7. Uvítal/a byste tvoření vedené šikovnými lidmi z Bukovinky (např. korálkování, háčkování, výroba dekorací, kreslení na kamínky nebo drobné opravy a dřevěné výrobky)?



- **9 respondentů** má o tvoření zájem.
- **15 respondentů** zájem neprojevalo.
- Interpretace:
- Zájem o tvoření není většinový, ale existuje skupina lidí, kteří by se zapojili.
- Aktivitu je možné zkusit **příležitostně**, například jako jednorázový workshop, v případě, že se najde lektor/šikovný člověk, který by tvoření vedl.

8. Uvítal/a byste čtenářský klub v přátelské atmosféře (s čajem nebo kávou), kde by si lidé mohli popovídat a vyměnit zkušenosti o knihách, které přečetli nebo právě čtou?



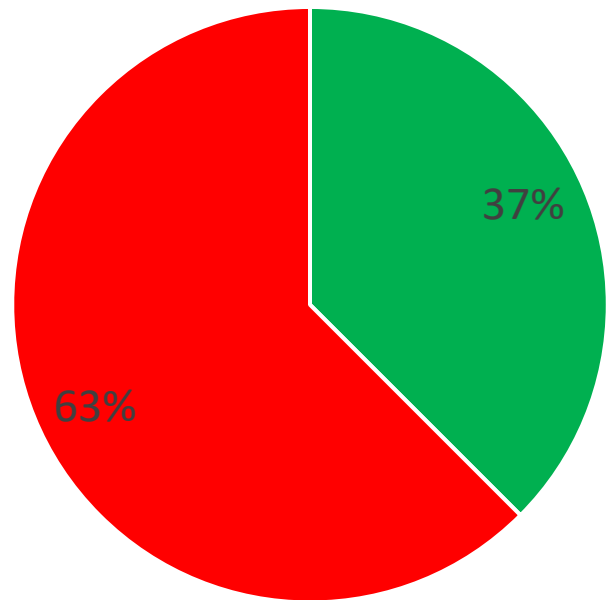
- **8 respondentů** by mělo o čtenářský klub zájem.
- **16 respondentů** zájem neprojevalo.

Interpretace:

- Zájem není velký, ale malá skupina nadšenců by se našla.
- Aktivitu je vhodné nabídnout **spíše občasně**, např jako doplněk jiné aktivity

9. Zajímal/a by Vás společné zahradničení, výměna sazenic nebo péče o zelené plochy v naší obci?

Zájem o společné zahradničení



■ Ano – 9 lidí ■ Ne – 15 lidí

- **9 respondentů** by mělo o tuto aktivitu zájem.
- **15 respondentů** zájem neprojevilo.

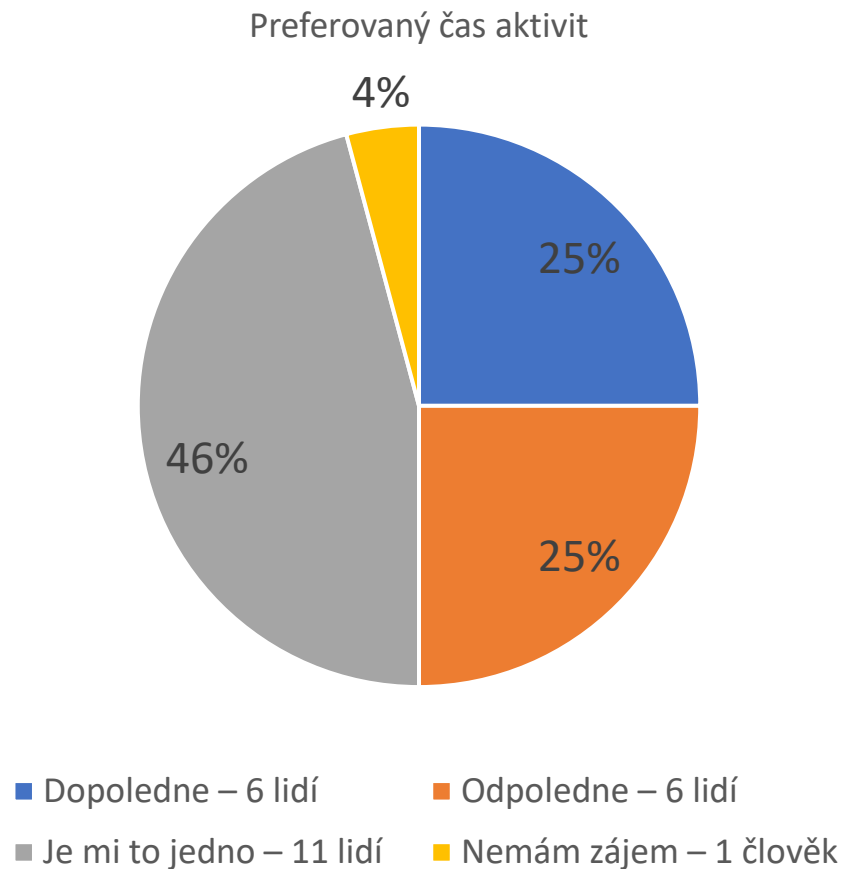
Interpretace:

- Menší, ale motivovaná skupina by se našla.
- Aktivita je vhodná spíše jako občasná akce, například jarní výměna sazenic nebo společné zvelebení zelených ploch.
- Pokud by se našel dobrovolník, který by organizaci koordinoval, zapojí se i obyvatelé napříč celou obcí.

10. Jaké další aktivity byste v Bukovince uvítal/a?

- Získáno 7 odpovědí:
- *Společná setkávání seniorů při skleničce vína*
Kynologie
„V Bukovince se koná hodně aktivit, takže mohu pouze poblahopřát. Už nevím, co dalšího.“
Navštěvování rockových koncertů
„Nemám nápad“
Návštěva termálních lázní – oblíbená Mošon (Maďarsko)
Jazykové kurzy
- Interpretace:
 - Otevřené odpovědi ukazují zájem o pestrou škálu aktivit – od společenských a kulturních po vzdělávací.
 - Některé podněty lze snadno zařadit do programu (setkání u vína, jazykové kurzy).
 - Návrhy jako termální lázně nebo koncerty mohou být vhodné jako jednorázové výlety.
 - Část respondentů už nynější nabídku považuje za dostatečnou.

11. Který čas by Vám více vyhovoval pro Vámi vybrané aktivity?



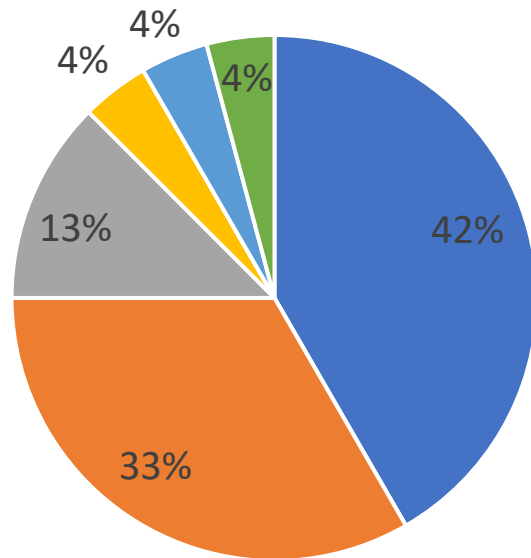
- **6 respondentů** preferuje dopoledne
- **6 respondentů** preferuje odpoledne
- **11 respondentů** uvedlo, že je jim čas konání jedno
- **1 respondent** nemá o aktivity zájem

Interpretace:

- Největší část respondentů (téměř polovina) nemá preferovaný čas → čas konání aktivit je tedy flexibilní.
- Dopoledne i odpoledne jsou stejně zastoupené, takže oba časy jsou vhodné.
- Výsledky umožňují **kombinovat různé denní časy**, aniž by se snížila účast.

12. Jak často byste se chtěl/a aktivit zúčastňovat?

Jak často by se chtěli účastnit aktivit



- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| ■ 1× měsíčně – 10 lidí | ■ 2× měsíčně – 8 lidí |
| ■ 3× a více měsíčně – 3 lidé | ■ Nemám zájem – 1 člověk |
| ■ Dle aktuální situace – 1 člověk | ■ 1× za 2–3 měsíce – 1 člověk |

- **10 lidí** – 1× měsíčně
- **8 lidí** – 2× měsíčně
- **3 lidé** – 3× a více měsíčně
- **1 člověk** – nemá zájem
- **1 člověk** – dle aktuální situace
- **1 člověk** – 1× za 2–3 měsíce

Interpretace:

- Více než tři čtvrtiny respondentů by se aktivit účastnily **1–2× měsíčně**.
- Jedná se o nejvhodnější frekvenci pro většinu plánovaných aktivit.
- Pouze malá část preferuje častější účast nebo nepravidelný režim.

Závěr – doporučení k organizaci aktivit

- **Trénování paměti a program „Sebepéčí ke zdraví“**
doporučeno **střídat po měsících** (1 měsíc trénování paměti, další měsíc program zaměřený na dech, pohyb a uvolnění), umožní zachovat pestrost i jednoduchou organizaci.
- **Skupinové cvičení s fyzioterapeutem 1× za 14 dní**; nejvyšší poptávka a zdravotní přínos.
- **Komunitní a společenské akce** vhodné realizovat příležitostně dle zájmu (tvoření, výměna sazenic, setkání u vína).
- **Pravidelné pomalejší cvičení** lze zařadit, pokud se vytvoří stabilní skupina min. 8 osob.
- **Vycházky** zařadit pouze v případě dostupného vedoucího; potenciál zde je.
- **Plavání** lze zorganizovat, při pravidelném zájmu dostatečné skupiny lidí