



OTIUM brugerevaluering

Rødovre Kommune

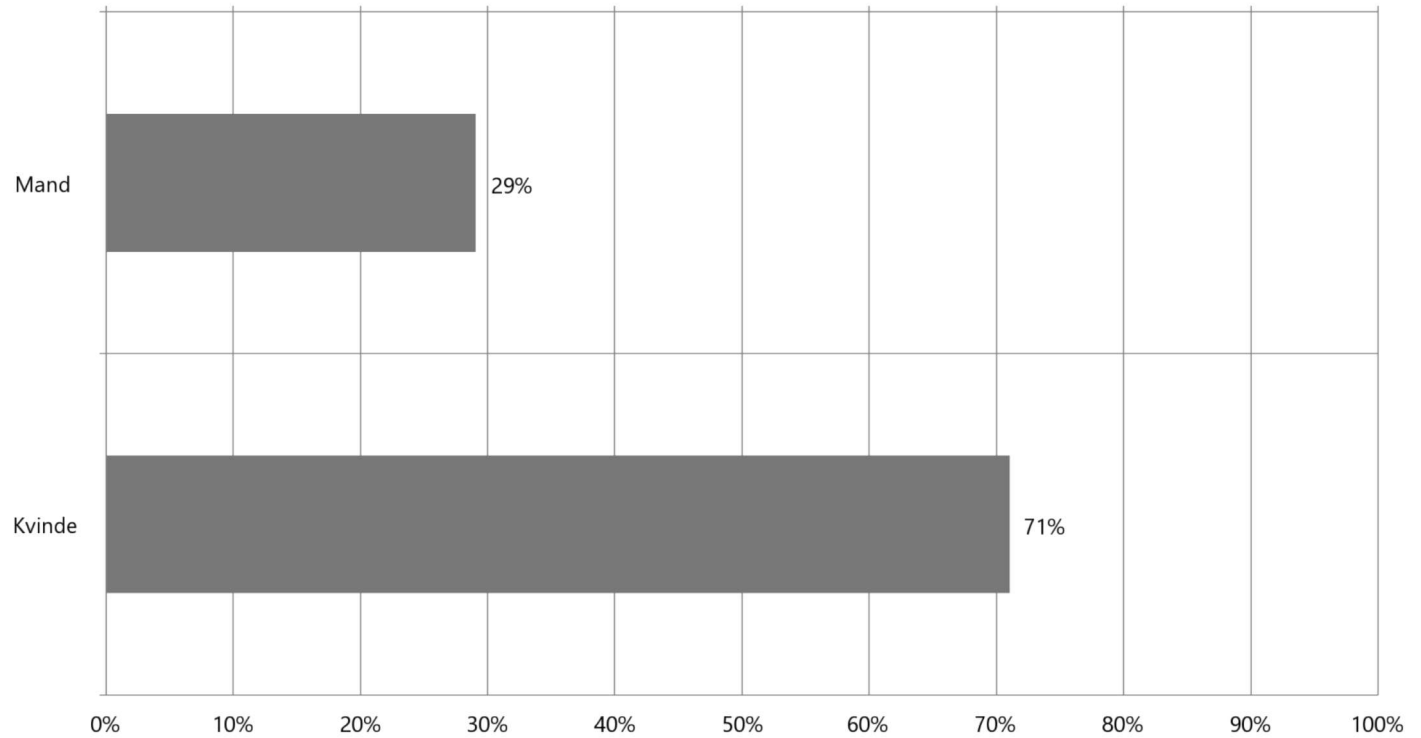
Totalrapport

Antal besvarelser: 24



Denne rapport indeholder besvarelser for 24 respondenter og spørgeskemaet har en svarprocent på 0%.
Spørgeskemaet blev gennemført i perioden 26-05-2025 - 01-09-2025.
Rapporten blev udarbejdet den 09-07-2025 10:53:48.

2 Dit køn



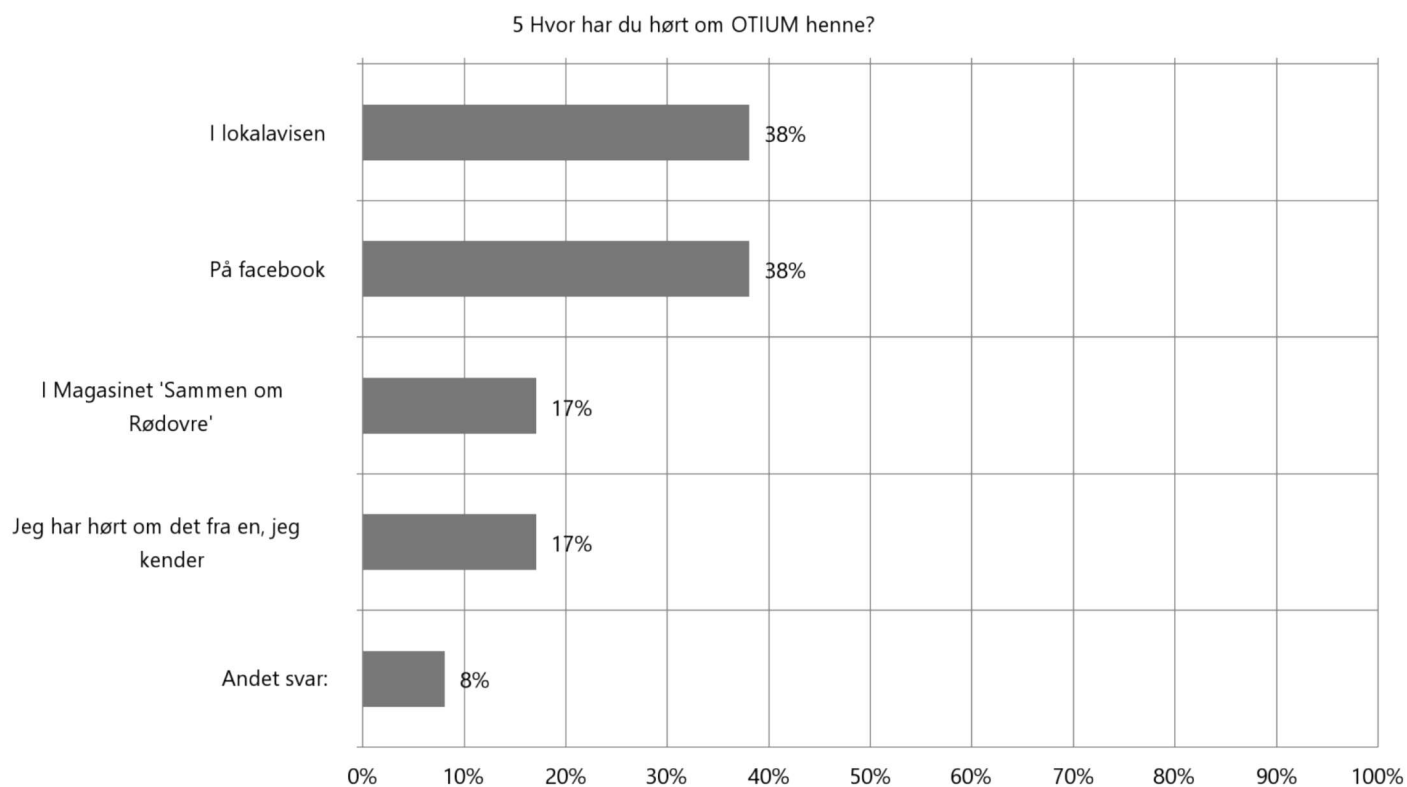
2 Dit køn	Pct.
Mand	29%
Kvinde	71%
Basis	24

3 Din alder

Svar
67
66
79
78
71
81
78
68
71
73
69
65
78
75
69
70
76
73
70
68
69
60
73
66

4 Hvor længe har du været på pension, efterløn eller førtidspension? Skriv antal måneder eller år.

Svar
Ca 1,5 år
3 år
19 år
15
6 år
15
12år
1år
11,5 år
8,5 år
2-3 år
Efterløn
14 år pensionist, hvor jeg ialle årene har arbejdet
På pension i 2016
2 år
2 år
10 år
10 mdr
5 år
7år
Ca 3 år
5mdr ledig
10 mdr
1,5 år



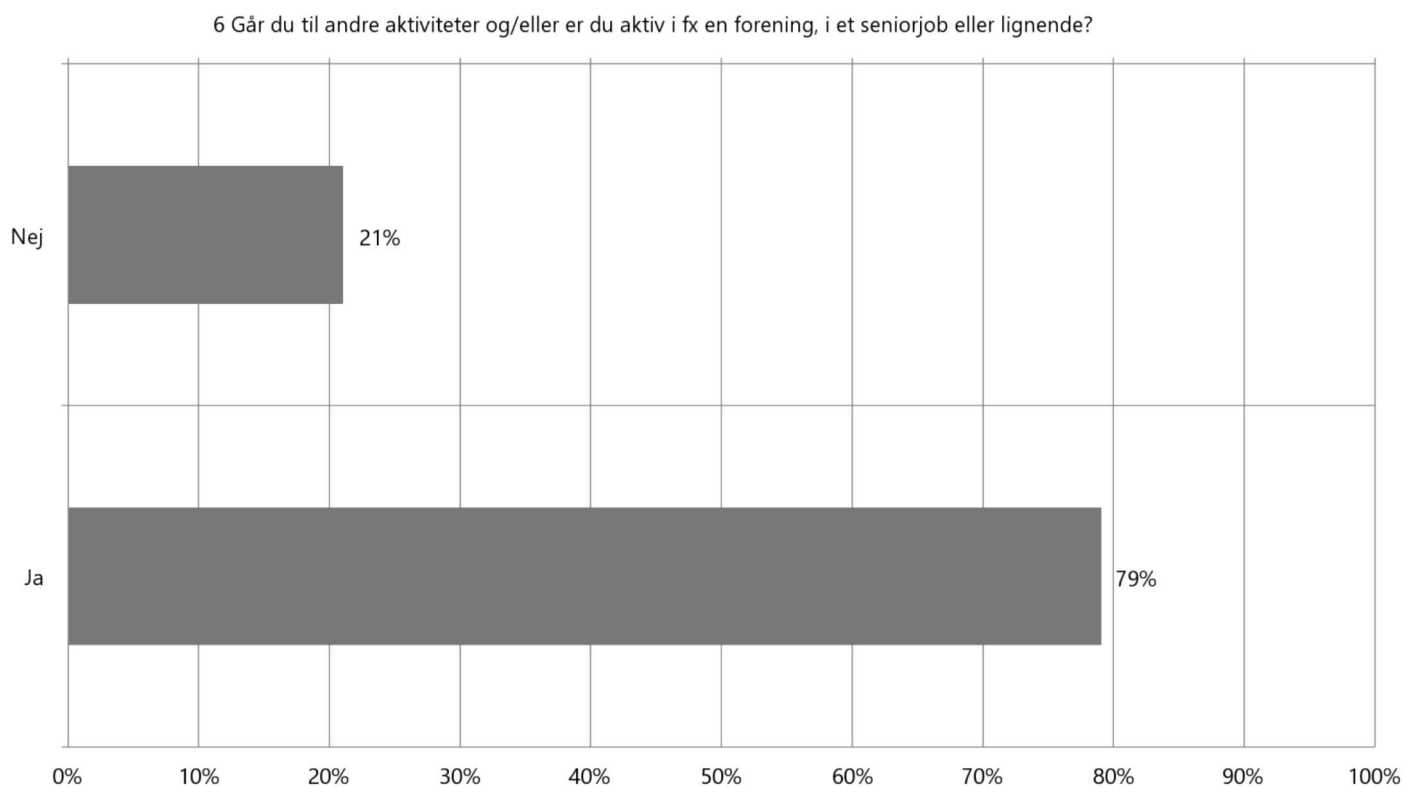
5 Hvor har du hørt om OTIUM henne?

	Pct.
I lokalavisen	38%
På facebook	38%
I Magasinet 'Sammen om Rødovre'	17%
Jeg har hørt om det fra en, jeg kender	17%
Andet svar:	8%
Basis	24

5 Hvor har du hørt om OTIUM henne?

Andet svar:

På gå tur med sundhed centret mandag



6 Går du til andre aktiviteter og/eller er du aktiv i fx en forening, i et seniorjob eller lignende?		Pct.
Nej		21%
Ja		79%
Basis		24

7 Hvilke aktiviteter går du til/ hvor er du aktiv henne?

Svar

Fitness Rødovre
Røde Kors kbh
Ældre sagen Rødovre/Hvidovre

Bridge
Går 5 km om dagen
Venindegatur. Cykler. Til efteråret motion med gigtforeningens.

Moving
Gymnastik, idræts mærke ,dans.
Rødovre og Valby
AOF træning

KOL - lungekor
Træning via Rødovre fysioterapi

Aktiv fritid
Kor
Grønne nabofællesskaber
Aktiv fritid
Styrketræning tirsdag og torsdag. (Derfr ofte for træt til at deltage i Otium om tirsdagen. Eller mit arbejde ligger tirsdag)

Løb GLLR

Bowling
og gåture
Frivillig Røde nor

Jeg er tilmeldt træning 2 x ugentligt og det agter jeg at fortsætte med i den kommende sæson. Har for 14 dage siden måttet stoppe midlertidigt, da jeg mangler 60 % hjerteaktivitet, dette formodes at blive væsentligt bedre når jeg den 19. Juni får indopereret en bypass. Det er Otiumholdet der har givet mig gnisten til at fortsætte med motionen., tak for det. Mvh Bjarne

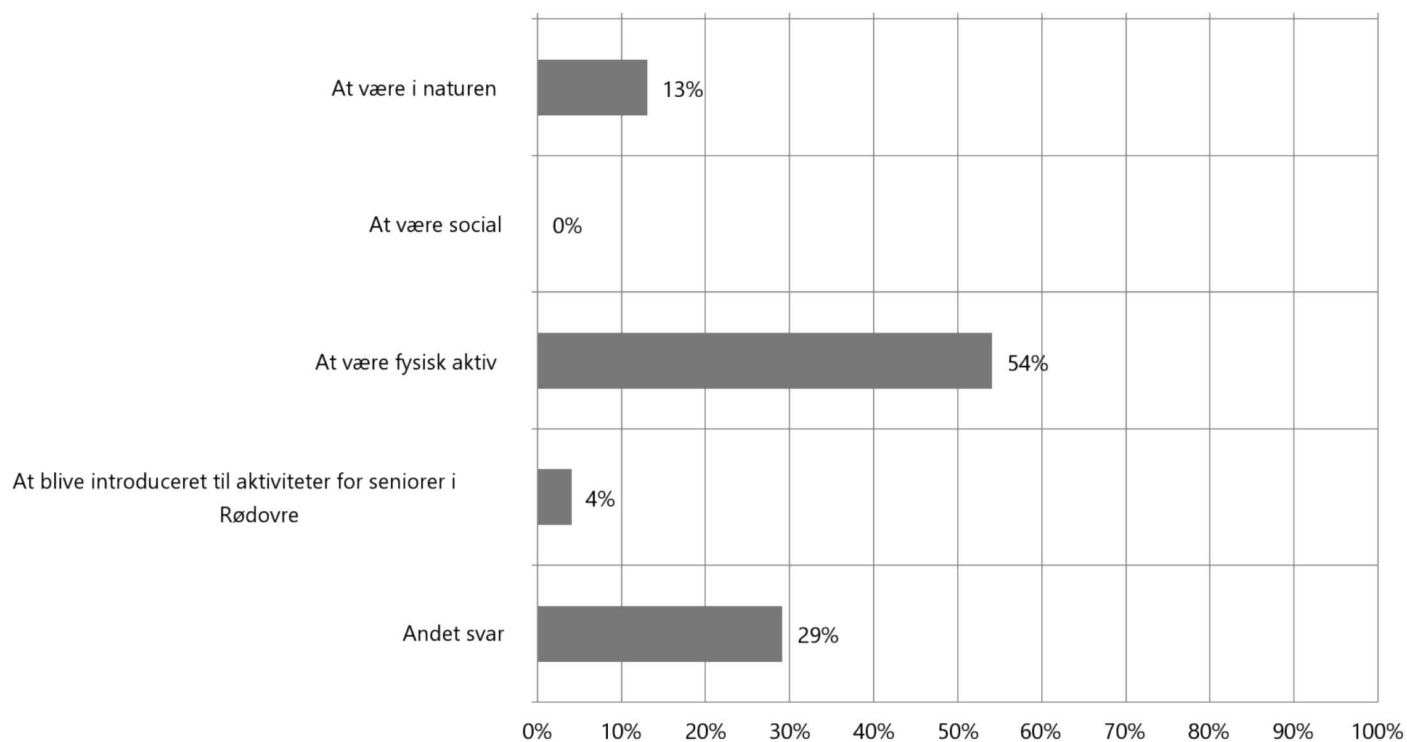
loop og 2 gå klubben arbejder som afløser i bosted for erhvervet hjerneskade

Styrketræning, pilates, forskellig slags hundetræning

Fitness

Frivillig i Røde kors
Har gået til anden holdtræning 2 x ugentligt fra marts til primo juni md.

8 Hvad var din primære årsag til, at du tilmeldte dig OTIUM?



8 Hvad var din primære årsag til, at du tilmeldte dig OTIUM?

	Pct.
At være i naturen	13%
At være social	0%
At være fysisk aktiv	54%
At blive introduceret til aktiviteter for seniorer i Rødovre	4%
Andet svar	29%
Basis	24

8 Hvad var din primære årsag til, at du tilmeldte dig OTIUM?

Andet svar

I naturen

De tre første årsager

Alle årsagerne

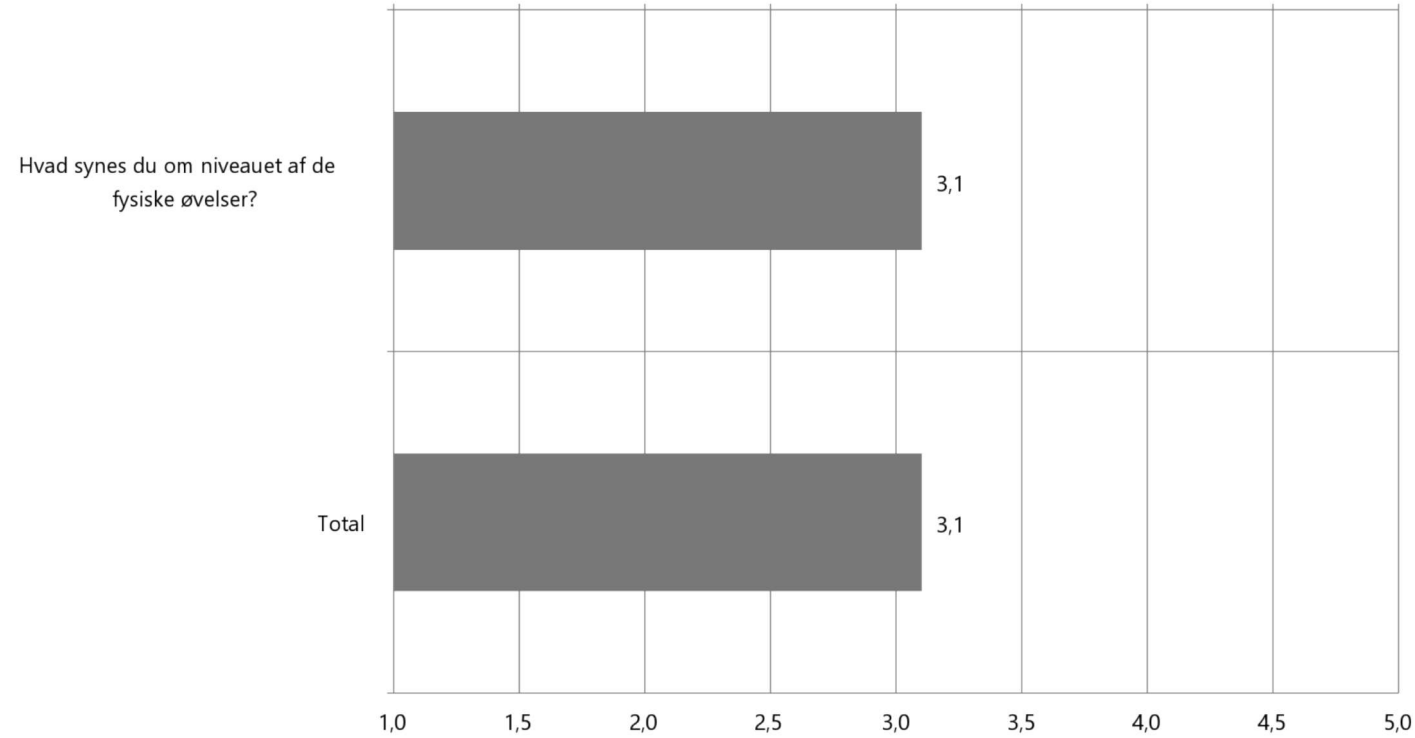
De tre første årsager

At være i naturen-at være social og at være fysisk aktiv

Fysisk aktivitet og socialt

Alle ovenstående

9 De fysiske øvelser



9 De fysiske øvelser

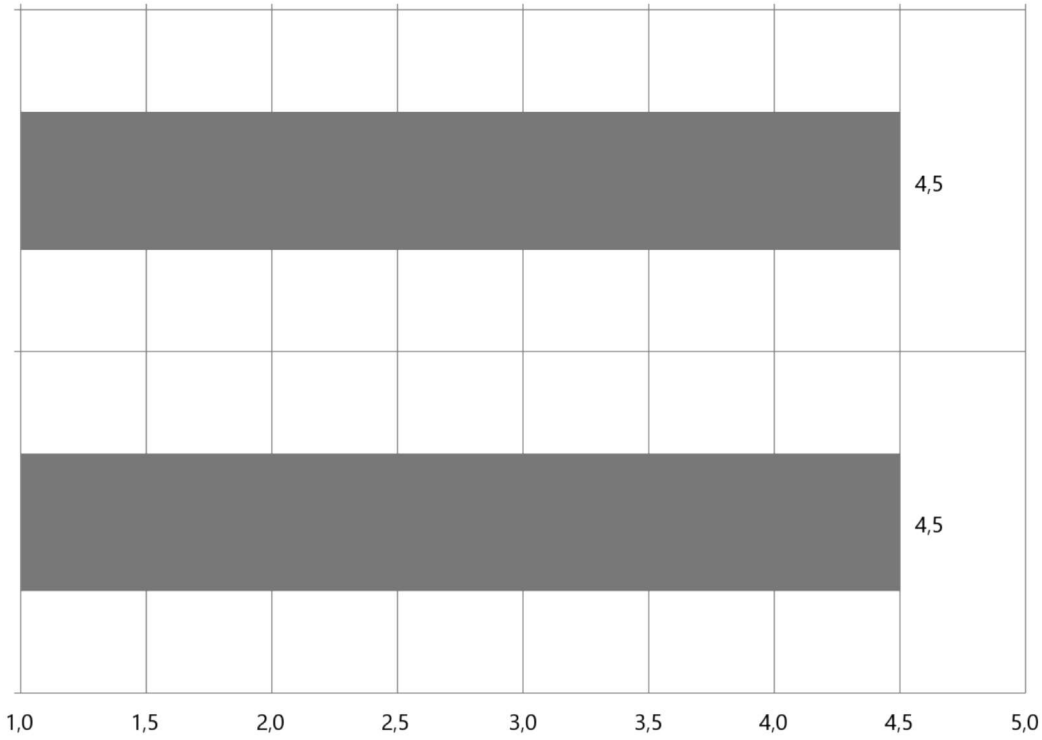
	Alt for svært	Lidt for svært	Lige tilpas	Lidt for nemt	Alt for nemt	Ved ikke		
	Pct.	Pct.	Pct.	Pct.	Pct.	Pct.	Basis	Gns.
Hvad synes du om niveauet af de fysiske øvelser?	0%	0%	92%	8%	0%	0%	24	3,1
Total							24	3,1

Beregning i procent, vandret. Beregningen er baseret på basis, ikke besvarede undtaget.

10 Naturen

Hvor vigtigt har det været for dig,
at OTIUM har foregået i naturen
fremfor i en idrætssal?

Total

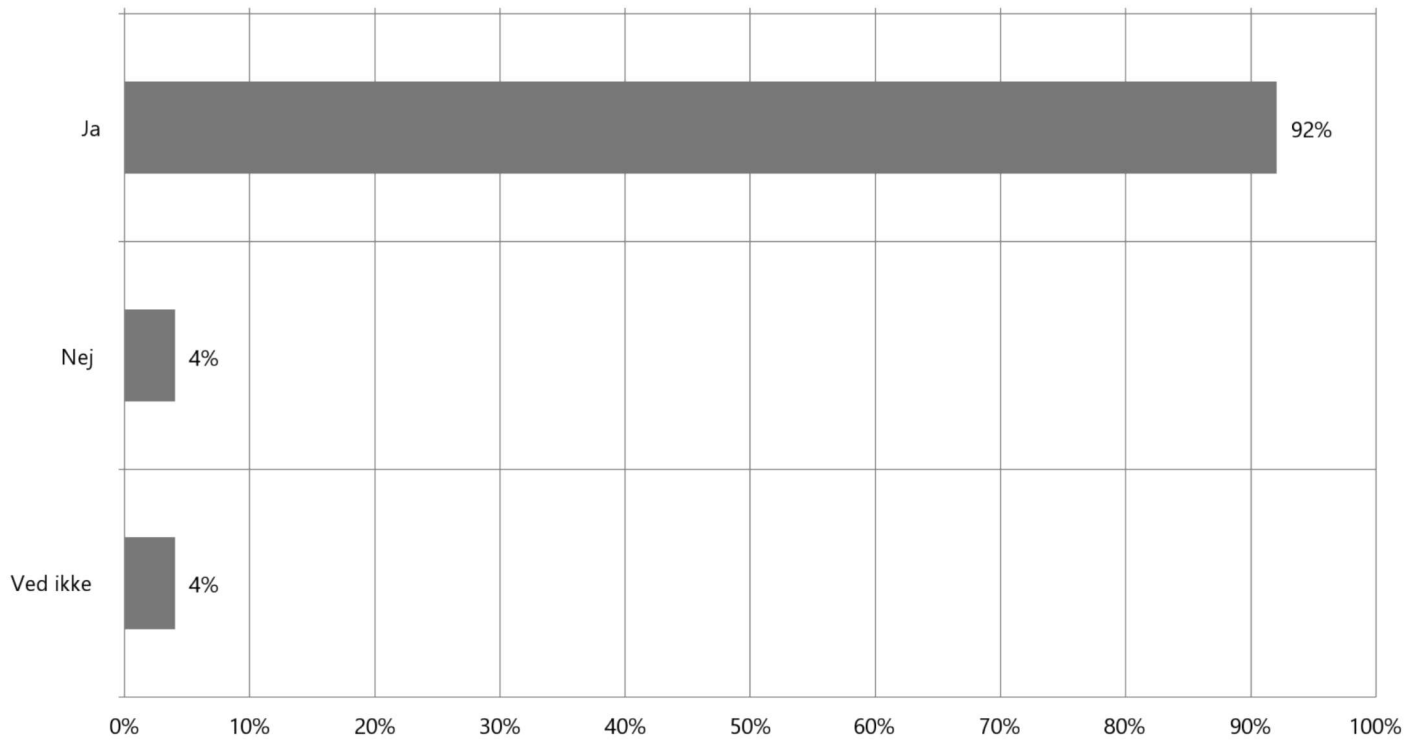


10 Naturen

	Slet ikke vigtig t	Ikke vigtig t	Hverke n eller	Vigtig t	Meget vigtig t	Ved ikke		
	Pct.	Pct.	Pct.	Pct.	Pct.	Pct.	Basis	Gns.
Hvor vigtigt har det været for dig, at OTIUM har foregået i naturen fremfor i en idrætssal?	0%	4%	4%	25%	63%	4%	24	4,5
Total							24	4,5

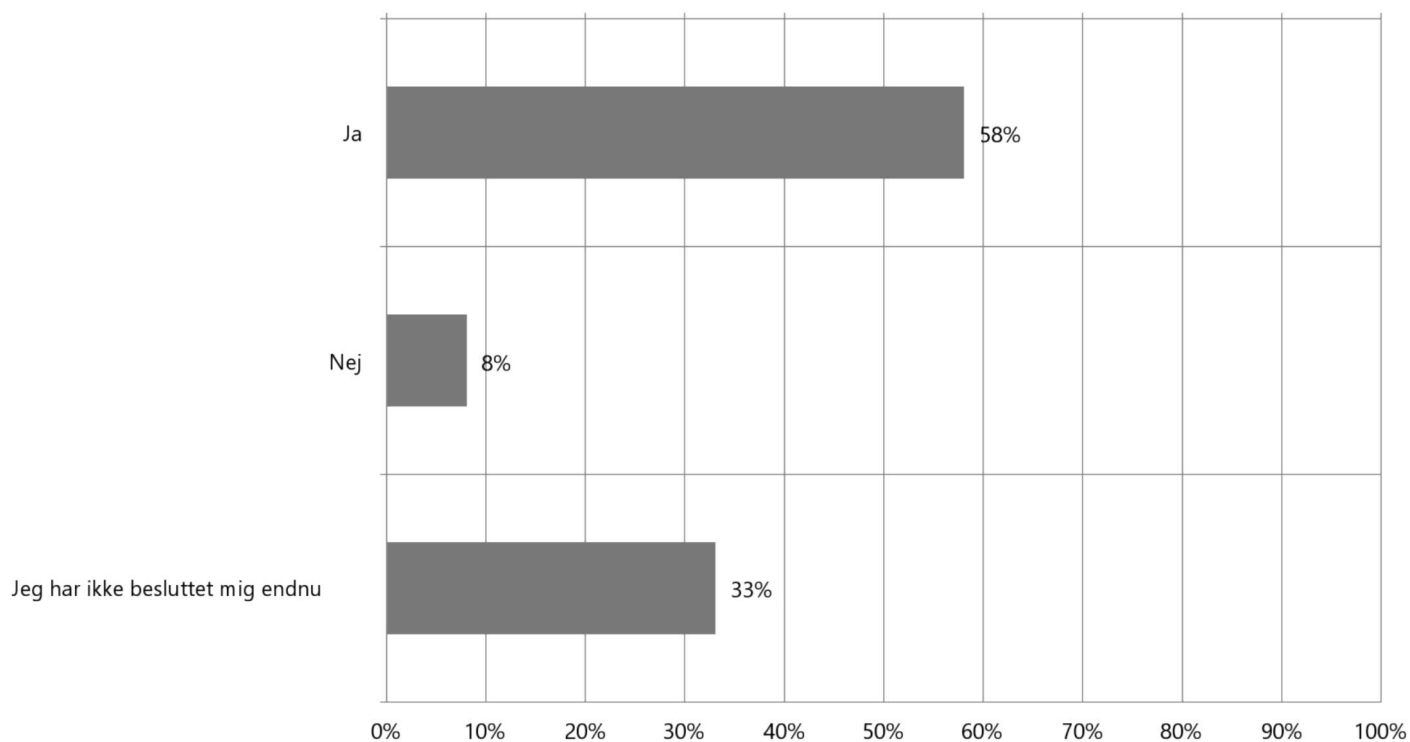
Beregning i procent, vandret. Beregningen er baseret på basis, ikke besvarede undtaget.

11 Er du blevet inspireret til at komme mere ud i naturen eller bruge naturen på nye måder?



11 Er du blevet inspireret til at komme mere ud i naturen eller bruge naturen på nye måder?		Pct.
Ja		92%
Nej		4%
Ved ikke		4%
Basis		24

12 Har du planer om at starte til en ny aktivitet efter OTIUM slutter?



12 Har du planer om at starte til en ny aktivitet efter OTIUM slutter?

	Pct.
Ja	58%
Nej	8%
Jeg har ikke besluttet mig endnu	33%
Basis	24

13 Hvilken aktivitet overvejer du at starte til eller opstarte?

Svar

Vandaerobic eller motionscenter

Fortsætte med motion på volden

??? Har sommerhus x 2 samt hus i Rødovre - nok at se til - derfor tidligt forår godt til Otium

Danse undervisning

Motion

Mødes med de andre på holdet og fortsætte aktiviteten på egen hånd

Motion i naturen

Evt træning i træningscenter

Er allerede i gang

Håber at finde et hold som arbejder på samme vis som otium

VI MØDES SELV

Se tidligere. Rubrik

Fortsætte med de andre fra otium holdet på volden

Håber at nogle fra holdet vil være med til at vi fortsætter med at træne selv.

Evt deltage i nogle af aktiviteterne i Gartnerbyen

Tage kontakt til frivilligcentret til efteråret

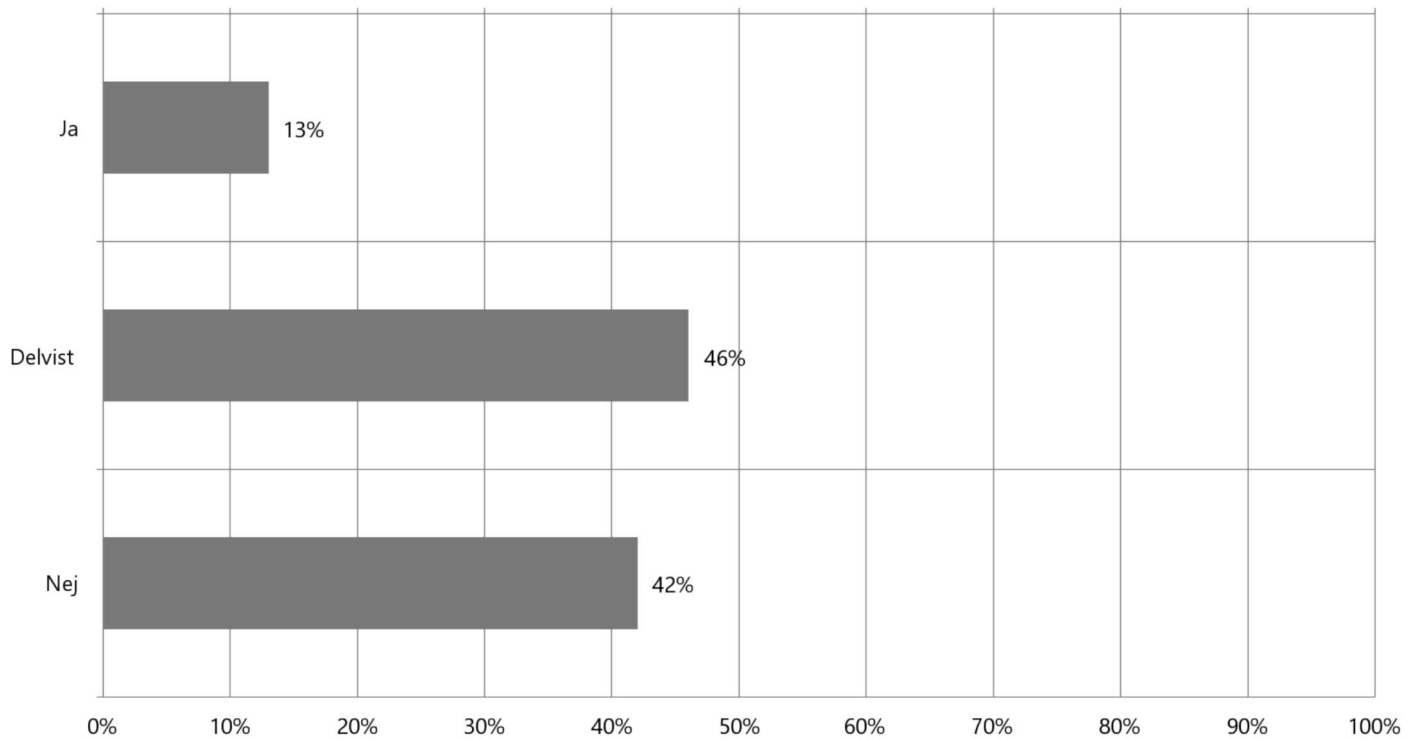
Motion

Noget ala otium. Bevægelse i naturen

Tiden i OTIUM med de 3 dygtige personer, som alle animerer de enkelte af os til at yde maksimalt har virkelig givet mig blod på tanden til at fortsætte, foreløbig i Vestbadet fra ultimo august md.. jeg har desværre haft noget fravær alle steder (var mere svækket end jeg vidste, har i forgangen uge fået indsat en pacemaker og mærker allerede noget bedring, så den gode stil skal fortsættes.. Tusind tak for megen hjælp og forståelse fra Michael, Ann-Sofie og Bettina, jeres måde at være på er guld værd . Bh Bjarne Rødtjer.

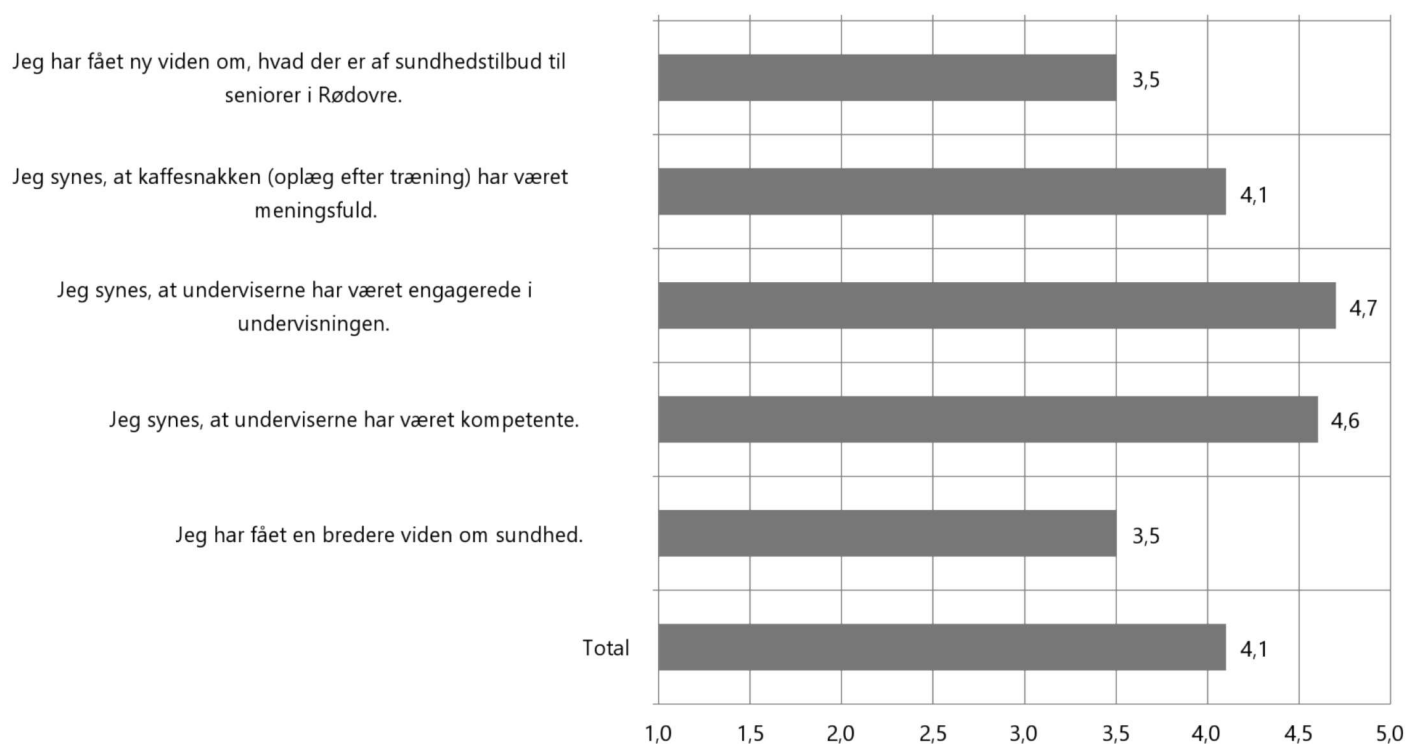
Motion i natur og træningscenter

14 Har du fået nye bekendtskaber i OTIUM, som du tænker at tage med videre på din vej?



14 Har du fået nye bekendtskaber i OTIUM, som du tænker at tage med videre på din vej?		Pct.
Ja		13%
Delvist		46%
Nej		42%
Basis		24

15 Hvad synes du om undervisningen?

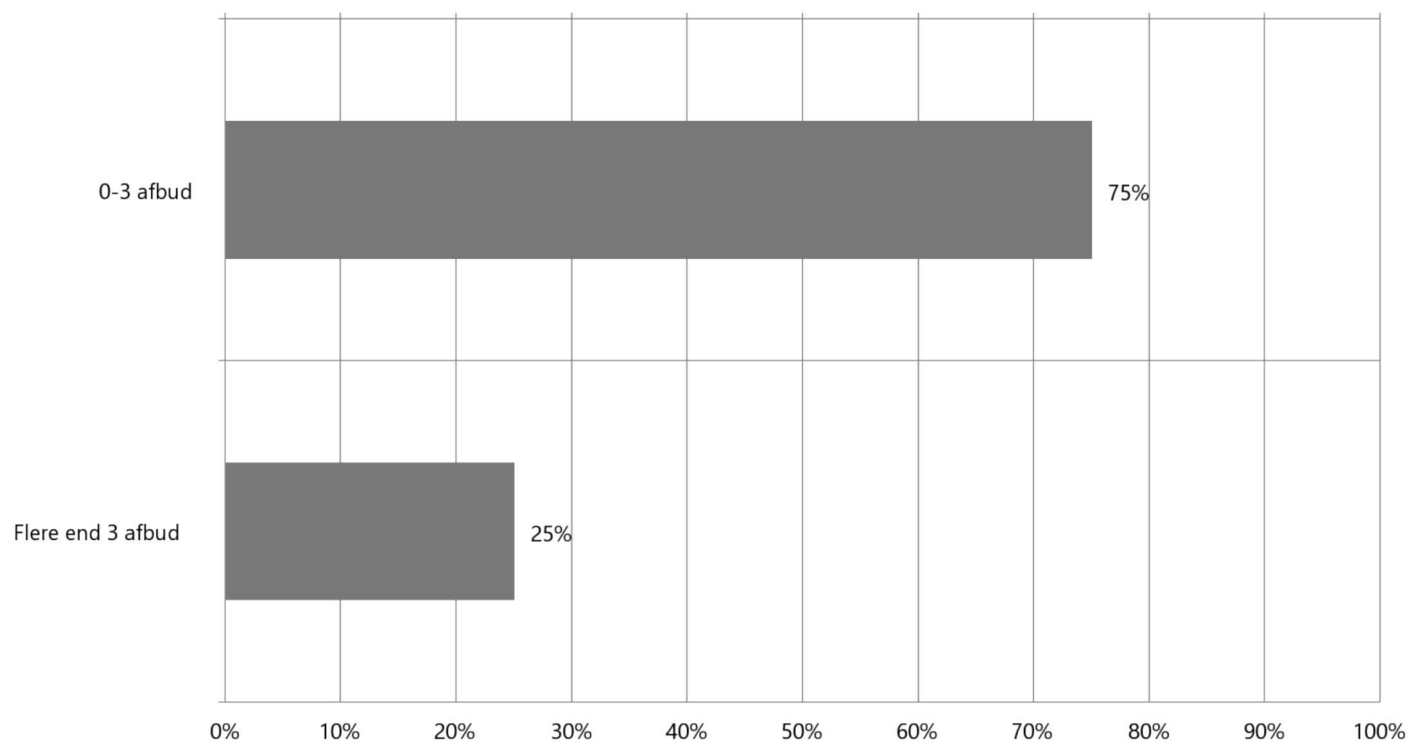


15 Hvad synes du om undervisningen?

	I meget lav grad Pct.	I lav grad Pct.	Hverke n eller Pct.	I høj grad Pct.	I meget høj grad Pct.	Ved ikke Pct.	Basis	Gns.
Jeg har fået ny viden om, hvad der er af sundhedstilbud til seniorer i Rødovre.	4%	8%	25%	50%	8%	4%	24	3,5
Jeg synes, at kaffesnakken (oplæg efter træning) har været meningsfuld.	4%	0%	8%	54%	29%	4%	24	4,1
Jeg synes, at underviserne har været engagerede i undervisningen.	0%	0%	0%	29%	67%	4%	24	4,7
Jeg synes, at underviserne har været kompetente.	0%	0%	4%	25%	63%	8%	24	4,6
Jeg har fået en bredere viden om sundhed.	0%	4%	54%	21%	17%	4%	24	3,5
Total							24	4,1

Beregning i procent, vandret. Beregningen er baseret på basis, ikke besvarede undtaget.

16 Hvor mange afbud har du haft under forløbet?



16 Hvor mange afbud har du haft under forløbet?

	Pct.
0-3 afbud	75%
Flere end 3 afbud	25%
Basis	24

17 Er der noget, som vi kunne gøre anderledes for, at du kunne komme de gange, du har meldt afbud?

Svar

Nej, da jeg har et aktivt familieliv og til dels arbejdsliv så har jeg desværre været nødt til at melde afbud. For mig har det været fantastisk at være til opiumtræning og håber på en eller anden måde at det kan fortsætte.

Dog helst i naturen. Men med de tre fantastiske trænere vi har haft Kan jeg også sagtens acceptere en hal.

Nej, det er udelukkende grundet at min fysiske formåen er meget dårligere en jeg har vidst

Nej.

Fik influenza, hvilket medførte 3 afbud.

De 2 øvrige afbud var pga vigtige ting, der ikke kunne være anderledes

Nej, jeg var blot mere svækket end jeg troede

Nej, jeg har været forhindret pga ferie og højskoleophold

18 Skriv gerne lidt om, hvad du har fået ud af at være med i OTIUM. Ris, ros og forslag er også meget velkommen.

Svar

Dejligt at dyrke motion ude og især sammen med andre.
I enkelte tilfælde har oplægget ikke været lige mig - men sådan vil det jo altid være.

Jeg er blevet stærkere og dermed har jeg fået mere lyst til at bevæge mig.
Jeg har mødt flere fra lokalområdet.
Ud over gymnastikken udendørs er det også godt at "være tvunget" til møde på faste dage! 😊

Det skal fortsætte hele året,
Jeg synes at det har været inspirerende.
Indsigt i nødvendigheden af at vedligeholde sin krop.
motion, hygge, grin og latter, dejligt inspirerende samvær.

Lært andre at kende, som også er pensionister. Fundet ud af at der et "kontor" der hjælper med at finde frivilligt arbejde. Ærgeligt det ikke fortsætter.
Godt initiativ fra sundhedscenteret.
svaret i de tidligere spørgsmål

Kæmpe ros.
En bedre fascilitering af træningsnetværk efterfølgende
Det passer ikke med 3 afbud. Jeg har vist kun været til Otium 3 gange, så mange afbud. (Pga arbejde og anden fysisk aktivitet)

De gange jeg har været der, var det godt.

For mig kommer der absolut ingen ris.
Jeg har kun ros til hele sæsonen.

Tak til Ann-Sofie, Betina og Martin. Det har været en fornøjelse at lære jer at kende håber at møde jer på senere tidspunkt.

Med venlig hilsen
Jette Nielsen
Det har været hyggeligt og I har været søde

..motion

De 3 undervisere ertopmotiverede,sørger for at vi alle får mest muligt ud af dagene, var et stort øje for den enkelte.

Går meget på volden i forvejen men har fået øjnene op for at man også kan træne der på anden vis.

Har måske fundet nogle gå og træningsmakkere, hvilket var det primære formål

Godt at møde jævnaldrende og dejligt at lege lidt.

Rigtig godt at I var flere, så I kunne matche, at deltagerne havde lidt forskellige niveauer.
God oplevelse

Bevægelse og frisk luft. Gode instruktører og varierende program

Se de tidligere kommentarer i undersøgelsen.

Super godt tiltag

Udført af: Rødovre Kommune, borgerrettet (RødovreBruger)

Virksomhedsnavn: Rødovre Kommune

Udførelsestidspunkt: 09-07-2025 10:53:48

Antal besvarelser: 24

Antal inviterede respondenter (pr. e-mail): 0

Besvarelsesprocent: 0%

Info: Dataindsamlingen ikke afsluttet.