

ANKIETA DLA SENIORÓW

I. INFORMACJA:

W jakiej formie chciałaby/chciałby Pani/Pan dowiadywać się o programach wsparcia oraz bieżących sprawach dot. seniorów w naszej gminie, jak też w powiecie legionowskim?

- | | |
|--|---|
| ☐ Informacje na stronie Gminy Nieporęt www.nieporęt.pl | ☐ Plakaty na tablicach ogłoszeń w sołectwach |
| ☐ Rubryka dla Seniorów w gazecie „WIEŚCI NIEPORĘCKIE” | ☐ Droga elektroniczną – email |
| | ☐ Wiadomość sms |
| | ☐ Media społecznościowe |
| ☐ Inne, jakie : | |

II. AKTYWNOŚĆ:

1. Gdzie spędza Pani/Pan większość swojego wolnego czasu?

- ☐ W swoim domu, mieszkaniu, na działce
☐ Poza domem – często uczestniczę w różnych formach aktywności
☐ Sporadycznie uczestniczę w organizowanych wydarzeniach

2. Czy w miejscowości, w której Pani/Pan mieszka jest jakaś wspólna przestrzeń do spędzania czasu?

(Proszę podać nazwę miejscowości)

- ☐ Tak, jest filia Domu Kultury
☐ Tak, jest świetlica wiejska
☐ Tak, jest inne miejsce – jakie?
☐ Nie mam wiedzy na ten temat
☐ Nie, ale takie miejsce jest potrzebne
☐ Nie, uważam, że takie miejsce jest zbędne

3. Co Pani/Pana zdaniem sprawia, że osoby powyżej 60+ w Gminie Nieporęt spędzają wolny czas w domu, nawet jeżeli są w pełni sprawne?

- ☐ Brak dostępu do informacji o tym, co można robić w wolnym czasie poza domem
☐ Brak wolnego czasu
☐ Brak ochoty spędzania wolnego czasu poza domem
☐ Brak możliwości dojazdu do miejsc, w których organizowane są zajęcia/atrakcje
☐ Brak środków finansowych
☐ Inne, jakie?

4. Czy stara się Pani/Pan poprawić swoją kondycję fizyczną?

- | | |
|--|---|
| ☐ Tak, ćwiczę regularnie | ☐ Nie, nie widzę takiej potrzeby |
| ☐ Tak, ale robię to sporadycznie | ☐ Nie, ale chciałabym/chciałbym to robić |
| ☐ Nie, ponieważ nie mam na to czasu | |

5. Jaka forma aktywności fizycznej Panią/Pana interesuje?

- | | |
|---|---|
| ☐ Spacer, nordic walking | ☐ Gra w piłkę (siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna) |
| ☐ Bieganie | ☐ Siłownia |
| ☐ Jazda na rowerze | ☐ Gimnastyka dla Seniorów |
| ☐ Pływanie, aqua aerobik, gimnastyka w basenie | ☐ Joga, pilates |
| ☐ Taniec | ☐ Zajmowanie się ogrodem |
| ☐ Inne, jakie? | |

6. Jakie aktywności społeczne lub kulturalne byłyby dla Pani/Pana interesujące i chciałaby/chciałby Pani/Pan w nich uczestniczyć?

- ☐ Uniwersytet Trzeciego Wieku
☐ Klub Seniora
☐ Koło Gospodyń Wiejskich
☐ Wolontariat
☐ Koncerty, spektakle teatralne, kabarety itp.
☐ Zorganizowane wyjazdy do kina, teatru, filharmonii, muzeum itp.
☐ Regularne potańcówki
☐ Wspólne spotkania plenerowe, wycieczki
☐ Gry planszowe lub karciane,
☐ Wspólne rozwiązywanie quizów i krzyżówek
☐ Wspólne gotowanie, pieczenie ciast itp.
☐ Warsztaty kreatywne – wspólne tworzenie w różnorodnych technikach
☐ Warsztaty kosmetyczne, zielarskie
☐ Warsztaty umożliwiające zgłębienie tajników nowych technologii, obsługi smartfonów, tabletów, laptopów
☐ Nauka bezpiecznego korzystania z sieci i platform typu e-urząd, czy internetowych rachunków bankowych
☐ Poszerzenie wiedzy w zakresie bezpieczeństwa ruchu drogowego

- ☐ Szkolenie w zakresie pierwszej pomocy przedmedycznej
☐ Kursy języków obcych
☐ Inne, jakie?:

7. Część potencjalnych wydarzeń wiąże się z wysokimi kosztami, więc nie mogą odbywać się częściej. Czy zdecydowałaby się Pani/Pan na uczestnictwo w wybranych formach aktywności, gdyby wiązało się to z opłatą?

- ☐ Tak, mogę ponosić pełną opłatę
☐ Tak, mogę ponosić opłatę częściową
☐ Nie, chcę uczestniczyć wyłącznie w bezpłatnych wydarzeniach

8. Wielu z nas dopiero na emeryturze znajduje czas na rozwijanie swoich pasji i zainteresowań. Czy chciałaby Pani/chciałby Pan brać udział w warsztatach pozwalających na ich doskonalenie?

- ☐ Gra na instrumencie – jakim?
☐ Śpiewanie
☐ Robótki ręczne – szycie, szydełkowanie, robienie na drutach, haftowanie
☐ Malarstwo, rysunek, rzeźba, ceramika
☐ Pisanie wierszy, inne formy literackie
☐ Makrama
☐ Scrapbooking – wykonywanie albumów, kartek okolicznościowych itp.
☐ Decoupage – wykonywanie przedmiotów dekoracyjnych
☐ Inne, jakie?:

9. Czy byłaby Pani/ był Pan zainteresowana/zainteresowany podzieleniem się swoją pasją i talentem z innymi Seniorami poprzez współorganizowanie warsztatów?

- ☐ Tak, chętnie będę współorganizować takie warsztaty cyklicznie
☐ Tak, ale mogę robić to sporadycznie
☐ Nie, w ogóle nie interesuje mnie taka forma

10. Większość społeczeństwa myśli o Seniorach jako o tych, którzy potrzebują wsparcia. A co, jeśli odwrócimy rolę? My, jako Starsze pokolenie mamy coś bezcennego: czas, doświadczenie i ogromną potrzebę bycia potrzebnym. Czy – gdyby była taka możliwość – zechcieliby Państwo wziąć udział w Wolontariacie Sąsiedzkim – pomoc w zakupach, drobnych czynnościach w domu lub ogrodzie, transporcie do przychodni lub apteki, czy też po prostu wspólne spędzenie czasu z osobą samotną, która potrzebuje rozmowy, obecności drugiego człowieka?

- ☐ Tak, chętnie zaangażuję się w stałą współpracę z Wolontariatem Senioralnym
☐ Tak, ale mogę robić to sporadycznie
☐ Nie, w ogóle nie interesuje mnie taka forma
☐ Sama/sam potrzebuję takiej pomocy i chętnie z niej skorzystam

11. Czy korzysta Pani/Pan z internetu?

- ☐ Tak, korzystam regularnie ☐ Tak, korzystam sporadycznie
☐ Nie, w ogóle nie korzystam

III. TRANSPORT I KOMUNIKACJA

W jaki sposób przemieszcza się Pani/Pan po Gminie Nieporęt?

- | | |
|---|---|
| ☐ Autobus | ☐ Korzystam z pomocy rodziny |
| ☐ Pociąg | ☐ Korzystam z pomocy sąsiadów, znajomych |
| ☐ Własny samochód | |
| ☐ Inne, jakie? | |

IV. SYTUACJA SPOŁECZNO-ZAWODOWA

- | | |
|--|---|
| ☐ Jestem aktywna/aktywny zawodowo | ☐ Jestem na emeryturze |
| ☐ Pracuję dorywczo | ☐ Jestem rencistą |

Czy posiada Pani/Pan wiedzę, gdzie zwrócić się w sprawie pomocy i wsparcia w codziennym funkcjonowaniu ?

TAK ☐ NIE ☐

METRYCZKA

1. Płeć: ☐ Kobieta ☐ Mężczyzna
2. Wiek: ☐ 60–69 lat; ☐ 70–79 lat; ☐ Powyżej 80 lat
3. Miejscowość:

Dziękujemy za udział w ankiecie.

Jeśli chcieliby Państwo nawiązać z nami kontakt wprosimy o uzupełnienie poniższych danych:

- Imię i nazwisko
– Numer telefonu
– Adres e-mail