

## ANKIETA DLA SENIORÓW 60+

Drodzy Mieszkańcy Gminy Cieszyn, zwracamy się do Państwa z uprzejmą prośbą o wypełnienie ankiety, która pozwoli zdiagnozować problemy, oczekiwania i potrzeby osób starszych. Ankieta inicjuje działania związane z wypracowaniem miejskiej polityki senioralnej na lata 2023-2026.

Niniejsza ankieta ma charakter pogładowy i jest całkowicie anonimowa.

**O wypełnienie ankiety prosimy wyłącznie mieszkańców Gminy Cieszyn, którzy ukończyli 60 rok życia.**

Wypełnioną ankietę prosimy dostarczyć do Urzędu Miejskiego (Biuro Podawcze), w terminie do .....

Za wypełnienie ankiety bardzo dziękujemy.

**Odpowiedź proszę zaznaczyć znakiem „X”**

### 1. Płeć

- kobieta
- mężczyzna

### 2. Wiek.....

### 3. Wykształcenie

- podstawowe
- zawodowe
- średnie
- wyższe

### 4. Jaka jest Pana/Pani obecna sytuacja zawodowa

- aktywny zawodowo
- nieaktywny zawodowo
- jestem emerytką/emerytem
- jestem rencistką/rencistą

### 5. Miesięczny dochód Pana/Pani

- od 0 zł do 1000zł
- powyżej 1000 zł do 2000zł
- powyżej 2000 zł do 3000zł
- powyżej 3000zł

**6. Jaka jest Pana/Pani struktura gospodarstwa domowego?**

- jestem osobą samotną (bez rodziny)
- jestem osobą samotnie gospodarującą (posiadam rodzinę, która mieszka oddzielnie)
- zamieszkuję z rodziną

**7. Proszę powiedzieć, które z podanych określeń najlepiej opisuje obecną sytuację materialną Pana/Pani gospodarstwa domowego ?**

- pieniędzy nie starcza nawet na najpilniejsze potrzeby
- musimy/muszę odmawiać sobie wielu rzeczy, aby pieniędzy starczyło na życie
- na co dzień pieniędzy starcza, ale nie stać nas/ mnie na większe wydatki
- pieniędzy starcza na wszystkie wydatki, a część możemy odłożyć
- mam/mamy bardzo dobrą sytuację materialną

**8. Czy jest Pan/Pani osobą z niepełnosprawnościami?**

- nie
- nie, ale mam problemy zdrowotne/funkcjonalne
- tak, stopień niepełnosprawności:  lekki  umiarkowany  znaczny

**9. Czy potrzebuje Pan/Pani pomocy innych osób w codziennym życiu ?**

- nie, jestem w pełni samodzielny/a
- tak, jednak w wyjątkowych sytuacjach (np. choroba)
- tak, regularnie potrzebuję pomocy, jednak w niewielkim zakresie (np. cotygodniowe zakupy)
- tak, potrzebuję pomocy na co dzień

**10. W jakich czynnościach dnia codziennego potrzebna jest Panu/Pani pomoc (proszę wybrać wszystkie, które dotyczą)**

- mycie okien
- robienie zakupów/zakup leków
- wyjazd/pójście do lekarza
- podanie leków
- umówienie wizyty u lekarza
- sprzątanie
- gotowanie
- codzienna higiena /zmiana opatrunków

**11. Kto udziela Panu/Pani pomocy w codziennych czynnościach?**

- członek rodziny

- opiekun/opiekunka poprzez instytucję pomocy społecznej
- opiekun/opiekunka wynajęta prywatnie
- sąsiedzi, znajomi
- nikt, jestem samodzielny/samodzielna

**12. Czy oferta pomocy osobom starszym w codziennych czynnościach życiowych ze strony instytucji i innych osób realizowana w najbliższym otoczeniu jest wystarczająca?**

- tak
- raczej tak
- raczej nie
- nie
- trudno powiedzieć

**13. Proszę wskazać usługi dla seniorów, którymi jest Pan/Pani najbardziej zainteresowany/zainteresowana (proszę wskazać maksimum trzy odpowiedzi)**

- usługi typu „złota rączka” – drobne naprawy, pomoc domowa
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, realizacji wizyt u lekarza, robieniu zakupów
- wypożyczanie sprzętu niezbędnego do rehabilitacji
- taksówka lub transport do lekarza, szpitala, urzędu
- dostarczanie obiadów

**14. Czy czuje się Pan/Pani osamotniony/a?**

- zdecydowanie tak
- raczej tak
- raczej nie
- zdecydowanie nie
- trudno powiedzieć

**15. Jak Pan/Pani spędza wolny czas ?**

- książka, prasa
- telewizja, radio
- spotkania z przyjaciółmi, rodziną
- spacer
- kino, teatr
- ćwiczenia ruchowe
- uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych na terenie miasta
- wycieczki turystyczno-krajoznawcze
- praca na działce/ w ogrodzie

- korzystanie z Internetu,
- opieka nad wnukami
- rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek

**16.W jakich formach aktywności fizycznej Pan/Pani uczestniczy?**

- spacer
- bieganie
- nordic walking
- gimnastyka – aerobik, joga,
- pływalnia, basen
- turystyka piesza
- jazda na rowerze
- nie podejmuję aktywności fizycznej

**17.Bariery uczestnictwa w formach aktywności fizycznej (proszę wskazać maksimum trzy odpowiedzi)**

- wiek
- zły stan zdrowia
- brak zorganizowanych zajęć w pobliżu miejsca zamieszkania
- niewystarczająca oferta dla osób starszych
- brak finansów
- brak chęci i potrzeby
- brak infrastruktury sportowej w mieście
- brak wiedzy o możliwościach uczestnictwa w zajęciach sportowych
- problemy z dojazdem na zorganizowane zajęcia
- problemy z dojazdem do miejsc aktywności

**18.Z jakich usług kulturalnych, edukacyjnych, turystycznych i rekreacyjnych najchętniej Pan/Pani korzysta**

- wycieczki turystyczne
- kino
- teatr
- imprezy miejskie np. Święto Trzech Braci i inne
- zajęcia edukacyjne, kulturalne, turystyczne i rekreacyjne UTW
- spotkania, szkolenia, warsztaty, kursy w Bibliotece Miejskiej
- wystawy, spotkania, koncerty w COK „Dom Narodowy”

**19.Co Panu/Pani najbardziej utrudnia dostęp do usług kulturalnych, edukacyjnych, turystycznych i rekreacyjnych? (proszę wskazać maksimum trzy odpowiedzi)**

- brak pieniędzy na bilety wstępu
- brak informacji lub spóźniona informacja
- stan zdrowia
- brak interesującej oferty
- odległość, problem z dojazdem
- bariery architektoniczne
- brak wolnego czasu
- zaangażowanie w opiekę nad wnukami lub innym członkiem rodziny
- ograniczona dostępność do niektórych usług

**20. Czy uważa się Pan/Pani za dobrze poinformowanego/ą o imprezach sportowych, kulturalnych i innych wydarzeniach organizowanych w gminie?**

- zdecydowanie tak
- raczej tak
- raczej nie
- zdecydowanie nie
- nie wiem/trudno powiedzieć

**21. Proszę zaznaczyć aktywności, w których chciałby/chciałaby Pan/Pani uczestniczyć (proszę wskazać maksimum trzy odpowiedzi)**

- spotkania w klubach seniora
- zajęcia usprawniające i ruchowe (joga, gimnastyka, taniec, nordic walking itp.)
- zajęcia edukacyjne i szkolenia
- warsztaty z nowych technologii (obsługa komputera, telefonu, tableta)
- zaangażowanie w wolontariat senioralny
- wycieczki wyjazdowe i edukacyjne

**22. Co utrudnia Panu/Pani korzystanie z różnych form aktywności dla seniorów?**

- brak interesujących mnie form aktywności
- brak miejsc spotkań dla seniorów np. kluby seniora
- brak informacji lub spóźniona informacja
- niechęć do wychodzenia z domu i brak chęci do podjęcia aktywności
- problemy z dojazdem
- stan zdrowia, niepełnosprawność
- brak finansów

**23. Czy chciałaby Pani/chciałby Pan działać na rzecz innych osób starszych?**

- nie

- raczej nie
- tak
- tak, ale tylko wtedy, jeśli będzie zapewniony lokal, sprzęt lub pomoc organizacyjna ze strony osób, organizacji lub instytucji gminnych

**24. Czy byłby Pan/ byłaby Pani zainteresowany/a przystąpieniem do Klubu Seniora mieszczącym się w Cieszynie?**

- tak
- nie

**25. Czy któreś z niżej wymienionych aktywności zachęciłyby Pana/Panią do uczęszczania do Klubu Seniora (proszę wybrać wszystkie, które dotyczą)**

- poczęstunek w Klubie Seniora (np. kawa, herbata, ciasto)
- wydarzenia dla seniorów (np. dzień seniora, urodziny)
- zajęcia tematyczne, zgodne z zainteresowaniami członków
- turnieje seniorów (np. szachy, teatralne, taneczne)
- zajęcia ruchowe/sportowe
- spotkania z psychologiem/ prawnikiem/lekarzem
- wycieczki

**26. Jak często i w jakich godzinach według Pana/Pani powinien być otwarty Klub Seniora**

- codziennie
- co najmniej 2-3 razy w tygodniu
- godzinny dopołudniowe
- po południu
- zgodnie z potrzebami jego członków

**27. Czy ma Pan/Pani wiedzę, jakie instytucje działają w naszej gminie na rzecz seniorów?**

- tak
- nie

**28. Czy korzysta Pan/Pani z usług tych instytucji**

- tak
- nie

**29. Z jakiej pomocy Pan/Pani dotychczas skorzystał/a**

- usług opiekuńczych
- wsparcia finansowego
- pomocy wolontariuszy

- porady prawnej
- transportu
- nie korzystałem/nie korzystałam ze wsparcia instytucjonalnego

***Dziękujemy za udzielenie odpowiedzi***

**Rezerwa :**

**1. Proszę zaznaczyć sfery życia społecznego w ramach, których w swoim lokalnym środowisku dostrzega Pani/Pan największe braki w stosunku do potrzeb seniorów (proszę wybrać maksymalnie 4 odpowiedzi)**

- ochrona zdrowia
- dostępność i jakość opieki zdrowotnej, dostęp do specjalistów i rehabilitacji
- ochrona zdrowia – profilaktyka i edukacja zdrowotna (np. programy badań przesiewowych, szczepień ochronnych)
- propagowanie zdrowego trybu życia
- integracja międzypokoleniowa
- relacje międzyludzkie (w tym relacje rodzinne)
- opieka społeczna (np. wsparcie dla seniorów i osób chorych, asystenci)
- kultura – oferta stała (np. biblioteka, kino, teatr)
- wydarzenia kulturalne i turystyka krajoznawcza
- rekreacja i aktywność ruchowa (np. infrastruktura rekreacyjna, basen)
- możliwości rozwijania hobby i zainteresowań tematycznych
- mechanizmy wpływu na władzę samorządową i uczestnictwo seniorów w życiu publicznym
- dostęp do usług opiekuńczych
- nie dostrzegam problemów w powyższych zakresach

**2. Jakich usług skierowanych do osób starszych brakuje w Pana/Pani gminie/mieście? (proszę wybrać wszystkie, które dotyczą)**

- usług opiekuńczych
- domów pomocy społecznej
- usług psychologa

- programów zdrowotnych (np. badania profilaktyczne, spotkania ze specjalistami)
- domów dziennego pobytu
- klubów seniora
- usług sportowych/rekreacyjnych
- usług rehabilitacyjnych
- mieszkań chronionych
- placów rekreacji ruchowej dla seniorów
- innych, jakich?