

**ankieta badania opinii i oczekiwań seniorów (60+)**

**Szanowni Seniorzy Mikołowa,**

Urząd Miasta Mikołów rozpoczął prace nad najważniejszym planem rozwoju naszego miasta, tzn. Strategią Rozwoju Gminy Mikołów na lata 2026-2035. Chcemy by Strategia ta odpowiadała także potrzeby Seniorów, a jej realizacja podnosiła ich jakość życia. W związku z tym, zapraszamy do wypełnienia tej anonimowej ankiety, w której przekażecie nam swoje opinie i oczekiwania. Razem budujmy lepszą przyszłość naszego miasta!

Ankietę może wypełnić każdy mieszkaniec Mikołowa w wieku 60 lat lub więcej, **a zwrócić ją należy do 29 XI 2024**:

* przekazując pracownikowi miejskiej instytucji, od którego ją się otrzymało,
* wrzucając do urny w Urzędzie Miasta lub innej miejskiej instytucji, w której się ją otrzymało,
* wysyłając listem do: Urząd Miasta Mikołów, Wydział RiFZ, Rynek 16, 43-190 Mikołów,
* skanując i przesyłając e-mailem na: rozwoj@mikolow.eu

Jeśli wolą Państwo wypełnić elektroniczną wersję tej ankiety, znajdą ją Państwo na www.mikolow.eu

Znajdą tam Państwo też ankiety dla mieszkańców i przedsiębiorców, do wypełnienia których także zapraszamy!

***DZIĘKUJĘ ZA UDZIAŁ W ANKIECIE - Stanisław Piechula, Burmistrz Mikołowa***

1. ***Mieszkam w sołectwie/dzielnicy***

Borowa Wieś  Bujaków  Mokre  Paniowy  Śmiłowice  Kamionka  nie wiem  inna/e:

1. ***Moje gospodarstwo domowe to:*** ……………………………

 ja i moja rodzina lub bliscy (co najmniej 1 osoba), z którymi mieszkam  tylko ja

 tylko ja, ale mam rodzinę lub bliskich, którzy regularnie pomagają mi w prowadzeniu mojego gospodarstwa domowego

1. ***Najważniejsze działania dla seniorów i ich opiekunów, na których w najbliższych latach powinien skoncentrować się Mikołów to (proszę wybrać maksymalnie 7):***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | utworzenie Domu Seniora (tzn. miejsca stałego pobytu seniorów wymagających opieki i rehabilitacji) |
|  |  | rozwój klubów seniora (tzn. miejsc regularnej rekreacji, edukacji, kultury i opieki seniorów, kilkadziesiąt godzin tyg.). |
|  |  | rozwój Dziennego Domu Pomocy (tzn. miejsca pobytu w dni powszednie, bez noclegu, dla seniorów wymagaj. opieki)  |
|  |  | rozwój opieki wytchnieniowej (tzn. zastępowania na kilka/naście godzin opiekunów niesamodzielnych seniorów) |
|  |  | rozwój usług rehabilitacyjnych dla seniorów |
|  |  | rozwój usług opiekuńczo-pielęgnacyjnych dla seniorów w miejscach ich zamieszkania |
|  |  | rozwój usług rekreacji ruchowej dla seniorów |
|  |  | rozwój usług kulturalno-rozrywkowych dla seniorów |
|  |  | rozwój szkoleń dla seniorów (nt. zdrowego trybu życia, bezpieczeństwa, korzystania z komputera)  |
|  |  | rozwój usług asystentów / opiekunów pomagających seniorom w ich domach (pomoc np. sprzątaniu, gotowaniu)  |
|  |  | rozwój pomocy psychologicznej dla seniorów |
|  |  | rozwój porad prawnych dla seniorów |
|  |  | pomoc materialna dla seniorów |
|  |  | realizacja programów zdrowotnych dla seniorów (np. badania profilaktyczne, spotkania ze specjalistami) |
|  |  | pomoc seniorom w załatwianiu spraw (np. zakupów, czynności urzędowych, zbieraniu informacji) |
|  |  | pomoc seniorom w przejazdach (np. do urzędu, lekarza, Dziennego Domu Pomocy) |
|  |  | inne (wpisz co): ……………………………………………………………………………………………………….………. |

1. ***Dostosowanie miejsc publicznych (urzędy, chodniki, parkingi itp.) do potrzeb osób starszych, w tym niepełnosprawnych, jest w Mikołowie ogólnie:***

 bardzo dobre  dobre  średnie  złe  bardzo złe  nie wiem

1. ***Aktywności, którymi jestem najbardziej zainteresowana/y to (proszę wybrać maksymalnie 10):***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | zajęcia komputerowe (nauka korzystania z Internetu i smatfona, pisania, liczenia i rysowania na komputerze itp.) |
|  |  | zajęcia kulinarno-dietetyczne (nauka gotowania, ozdabiania potraw i stołów, zdrowego żywienia itp.) |
|  |  | zajęcia z profilaktyki zdrowia (nauka zdrowego trybu życia i działań profilaktycznych itp.) |
|  |  | zajęcia fotograficzne (nauka robienia zdjęć, albumów, kalendarzy, scrapbooking, fotografoterapia itp.) |
|  |  | zajęcia filmowe (oglądanie i omawianie filmów, nauka prostego filmowania i montażu itp.) |
|  |  | zajęcia z rękodzieła (nauka robienia stroików, dekoupage, domowe wytwarzanie kosmetyków, biżuterii itp.) |
|  |  | zajęcia z bukieciarstwa/florystyki (tworzenie bukietów, wiązanek, wieńców, girland, stroików itp.) |
|  |  | zajęcia z szydełkowania, szycia, wyszywania, robienia na drutach itp. |
|  |  | zajęcia ruchowe (gimnastyka, ćwiczenia na siłowni plenerowej, spacery z kijkami (nordic walking) itp.) |
|  |  | zajęcia plastyczne (malowanie, rysowanie, inne tworzenie obrazów i grafik, rzeźbienie itp.) |
|  |  | zajęcia z ceramiki (wytwarzanie przedmiotów z gliny itp.) |
|  |  | zielarstwo |
|  |  | joga |
|  |  | taniec |
|  |  | pływanie |
|  |  | zajęcia kosmetyczne (nauka dbania o skórę, włosy, paznokcie itp) |
|  |  | zajęcia muzyczne (np. wspólne granie, śpiewanie i słuchanie muzyki, muzykoterapia, wyjazdy na koncerty itp.) |
|  |  | zajęcia teatralne (np. wyjazdy do teatru, przygotowywanie okazjonalnych występów teatralnych, nauka o teatrze itp.) |
|  |  | zajęcia z majsterkowania (np. tworzenia i napraw sprzętów domowych, prostych prac budowlanych itp.) |
|  |  | zajęcia ogrodnicze (np. nauka i praktyka uprawy roślin użytkowych i ozdobnych, zwiedzanie ogrodów itp.) |
|  |  | poradnictwo prozdrowotne (np. spotkania z dietetykiem, szkolenia nt. profilaktyki zdrowia) |
|  |  | gry (towarzyskie, ruchowe, planszowe, karciane, szachy itp.) |
|  |  | spotkania integracyjne (np. pikniki, Andrzejki, Wigilia, Śniadanie Wielkanocne itp.) |
|  |  | zabawy taneczne |
|  |  | turystyka i krajoznawstwo (wycieczki krótsze i dłuższe, bliższe i dalsze) |
|  |  | zajęcia literaturowe (omawianie i wymiana książek, wspólne czytanie, rozmowy z pisarzami) |
|  |  | inne (wpisz co): ……………………………………………………………………………………………………….………. |

1. ***Aktywność kulturalno-rozrywkową lub rekreacyjno-ruchową lub społeczno-obywatelską najbardziej utrudnia lub uniemożliwia mi (wybierz dowolną liczbę powodów):***

 trudny dojazd  stan zdrowia  brak środków finansowych  brak czasu, ponieważ pracuję zarobkowo

 brak czasu, ponieważ opiekuję się wnukami  brak czasu, ponieważ zajmuję się moim hobby lub inną aktywnością

 brak czasu, ponieważ opiekuję się innym seniorem lub osobą niepełnosprawną  bariery architektoniczne

 brak informacji  brak interesującej mnie oferty w tym zakresie  brak chęci  brak odwagi

inne (wpisz co): …………………………………………………………………………………………………………………………..

1. ***W działalność społeczną/publiczną na rzecz Mikołowa:***

 jestem zaangażowana/y  nie jestem zaangażowana/y ale chciał(a)bym się zaangażować

 nie jestem zaangażowana/y i nie chcę się angażować

1. ***Pomocy innych osób w codziennym życiu potrzebuję:***

 stale  często  rzadko, w wyjątkowych sytuacjach  nie potrzebuję, jestem samodzielna/y

1. ***Czuję się osamotniona/y:***

 zdecydowanie tak  raczej tak  raczej nie  zdecydowanie nie  trudno powiedzieć

1. ***Mikołów jest dla seniorów miejscem do życia ogólnie rzecz biorąc:***

 bardzo dobrym  dobrym  przeciętnym  złym  bardzo złym

1. ***Moje dane (anonimowe):*** wiek: …………… płeć: …………………