

ANKIETA BADANIA OPINII I OCZEKIWAŃ SENIORÓW (60+)**Szanowni Seniorzy Gminy Grabówka,**

Urząd Gminy Grabówka prowadzi prace nad najważniejszym planem rozwoju naszej gminy, tzn. Strategią Rozwoju Gminy Grabówka na lata 2027-2035. Chcemy by Strategia ta odpowiadała także na 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 budujemy lepszą przyszłość naszej gminy!

Ankieta może wypełnić każdy senior, czyli mieszkaniec Gminy Grabówka w wieku 60 lat lub więcej. Na 1 seniora przypada 1 ankieta. **Ankieta należy zwrócić do 25 września 2026 r.:**

- przekazując pracownikowi Gminy lub gminnej instytucji, od którego ją się otrzymało,
- wrzucając do urny w Urzędzie Gminy Grabówka w Zaściankach lub w gminnej instytucji, w której się ją otrzymało,
- wysyłając listem zwykłym do: Urząd Gminy Grabówka w Zaściankach, ul. Szosa Baranowicka 58/1 i 58/4, Białystok 15-521.

Jeśli wolą Państwo wypełnić elektroniczną wersję tej ankiety, znajdą ją Państwo na www.gminagrabowka.pl. Znajdą tam Państwo też ankiety dla mieszkańców i przedsiębiorców, do wypełnienia których także zapraszamy!

DZIĘKUJĘ ZA WYPEŁNIENIE ANKIETY – Wójt Gminy Grabówka, Katarzyna Todorczuk

1. Mieszkam w:

- ☐ Drukowszczyzna ☐ Grabówka ☐ Henrykowo ☐ Izoby ☐ Krasny Las ☐ Majówka
☐ Sobolewo ☐ Sowlany ☐ Stary Majdan ☐ Zaścianki ☐ Zielona

2. Moje gospodarstwo domowe to:

- ☐ ja i moja rodzina lub bliscy (co najmniej 1 osoba), z którymi mieszkam
☐ tylko ja, ale mam rodzinę lub bliskich, którzy regularnie pomagają mi w prowadzeniu mojego gospodarstwa domowego
☐ tylko ja i nie mam rodziny lub bliskich, którzy regularnie pomagali mi w prowadzeniu mojego gospodarstwa domowego

3. Najważniejsze działania dla seniorów i ich opiekunów, na których w najbliższych latach powinna skoncentrować się Gmina Grabówka to (proszę wybrać maksymalnie 8):

- 1 ☐ tworzenie domów seniora (tzn. miejsc stałego pobytu seniorów wymagających opieki i rehabilitacji)
 - 2 ☐ rozwój klubów seniora (jako miejsc regularnej rekreacji, edukacji, kultury i opieki seniorów, kilkadziesiąt godzin tyg.)
 - 3 ☐ tworzenie domów dziennego pobytu (tzn. miejsc doraźnego pobytu w ciągu dnia dla seniorów wymagających opieki)
 - 4 ☐ rozwój opieki wytchnieniowej (tzn. zastępowania na kilka/naście godzin opiekunów niesamodzielnych seniorów)
 - 5 ☐ rozwój usług rehabilitacyjnych dla seniorów
 - 6 ☐ rozwój usług opiekuńczo-pielęgniarskich dla seniorów w miejscach ich zamieszkania
 - 7 ☐ rozwój usług rekreacji ruchowej dla seniorów
 - 8 ☐ rozwój usług kulturalno-rozrywkowych dla seniorów
 - 9 ☐ rozwój szkoleń dla seniorów (nt. zdrowego trybu życia, bezpieczeństwa, korzystania z komputera itp.)
 - 10 ☐ rozwój usług asystentów/opiekunów pomagających seniorom w ich domach (pomoc np. w sprzątaniu, gotowaniu)
 - 11 ☐ rozwój pomocy psychologicznej dla seniorów
 - 12 ☐ rozwój porad prawnych dla seniorów
 - 13 ☐ pomoc materialna dla seniorów
 - 14 ☐ realizacja programów zdrowotnych dla seniorów (np. badania profilaktyczne, spotkania ze specjalistami)
 - 15 ☐ pomoc seniorom w załatwianiu spraw (np. zakupów, czynności urzędowych, zbieraniu informacji)
 - 16 ☐ pomoc seniorom w przejazdach (np. do urzędu, lekarza, domu seniora)
- ☐ inne (wpisz co):

4. Dostosowanie miejsc publicznych (urzędy, chodniki, parkingi itp.) do potrzeb osób niepełnosprawnych w Gminie Grabówka jest ogólnie:

- ☐ bardzo dobre ☐ dobre ☐ średnie ☐ złe ☐ bardzo złe ☐ nie wiem

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

- 1 ☐ zajęcia komputerowe (nauka korzystania ze sztucznej inteligencji, Internetu, smartfona, programów komputerowych)
- 2 ☐ zajęcia kulinarno-dietetyczne (nauka gotowania, ozdabiania potraw i stołów, zdrowego żywienia itp.)
- 3 ☐ zajęcia z profilaktyki zdrowia (nauka zdrowego trybu życia i działań profilaktycznych itp.)
- 4 ☐ zajęcia fotograficzne (nauka robienia zdjęć, albumów, kalendarzy, scrapbooking, fotografoterapia itp.)
- 5 ☐ zajęcia filmowe (oglądanie i omawianie filmów, nauka prostego filmowania i montażu itp.)
- 6 ☐ zajęcia z rękodziela (domowe wytwarzanie biżuterii, kosmetyków, decoupage itp.)
- 7 ☐ zajęcia z bukietarstwa/florystyki (tworzenie bukietów, wiązanek, wieńców, girland, stroików itp.)
- 8 ☐ zajęcia z szydełkowania, szycia, wyszywania, robienia na drutach itp.
- 9 ☐ zajęcia ruchowe (gimnastyka, ćwiczenia na siłowni plenerowej, spacer z kijkami (nordic walking) itp.)
- 10 ☐ zajęcia plastyczne (malowanie, rysowanie, inne tworzenie obrazów i grafik, rzeźbienie itp.)
- 11 ☐ zajęcia z ceramiki (wytwarzanie przedmiotów z gliny itp.)
- 12 ☐ zielarstwo
- 13 ☐ joga
- 14 ☐ taniec towarzyski, ludowy itp.
- 15 ☐ pływanie
- 16 ☐ zajęcia kosmetyczne (nauka dbania o skórę, włosy, paznokcie itp.)
- 17 ☐ zajęcia muzyczne (np. wspólne granie, śpiewanie i słuchanie muzyki, muzykoterapia, wyjazdy na koncerty itp.)
- 18 ☐ zajęcia teatralne (np. wyjazdy do teatru, przygotowywanie okazjonalnych występów teatralnych, nauka o teatrze itp.)
- 19 ☐ zajęcia z majsterkowania (np. tworzenia i napraw sprzętów domowych, prostych prac budowlanych itp.)
- 20 ☐ zajęcia ogrodnicze (np. nauka i praktyka uprawy roślin użytkowych i ozdobnych, zwiedzanie ogrodów itp.)
- 21 ☐ poradnictwo prozdrowotne (np. spotkania z dietetykiem, szkolenia nt. profilaktyki zdrowia)
- 22 ☐ gry (towarzyskie, ruchowe, planszowe, karciane, szachy itp.)
- 23 ☐ spotkania integracyjne (np. pikniki, Andrzejki, Wigilia, Śniadanie Wielkanocne itp.)
- 24 ☐ zabawy taneczne
- 25 ☐ turystyka i krajoznawstwo (wycieczki krótsze i dłuższe, bliższe i dalsze)
- 26 ☐ zajęcia literackie (omawianie i wymiana książek, wspólne czytanie, rozmowy z pisarzami)
- ☐ inne (wpisz co):

6. Aktywność kulturalno-rozrywkową lub rekreacyjno-ruchową lub społeczno-obywatelską najbardziej utrudnia lub uniemożliwia mi (wybierz dowolną liczbę powodów lub pomiń pytanie, jeśli nic nie utrudnia/uniemożliwia):

- ☐ 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):

7. W działalność społeczną/publiczną na rzecz mojej miejscowości lub całej gminy:

- ☐ jestem zaangażowana/y ☐ nie jestem zaangażowana/y ale chciał(a)bym się zaangażować
- ☐ nie jestem zaangażowana/y i nie chcę się angażować

8. Utworzenie Gminnej Rady Seniorów o charakterze konsultacyjnym, doradczym i inicjatywnym wobec samorządu gminy, reprezentującym interesy seniorów, uważam za:

- ☐ potrzebne ☐ niepotrzebne ☐ nie wiem / nie mam zdania

9. Pomocy innych osób w codziennym życiu potrzebuję:

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

10. Czuję się osamotniony:

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

11. Gmina Grabówka jest dla seniorów miejscem do życia ogólnie rzecz biorąc:

- ☐ bardzo dobrym ☐ dobrym ☐ przeciętnym ☐ złym ☐ bardzo złym

12. Moje dane (anonimowe): wiek: płeć: