

Dotazník pro aktivní seniory (vyplňují všichni v kategorii 61–75 let)

Vážíme si Vašeho času. Tento krátký dotazník nám pomůže lépe porozumět Vaším zájmům a potřebám. A zjistit, co Vás baví a co potřebujete.

Jaké aktivity Vás v současnosti nejvíce baví a pravidelně jim věnujete čas? (možné vybrat více možností)

- ☐ Sport nebo pohyb (chůze, cvičení, jóga, plavání...)
- ☐ Kulturní akce (divadlo, koncerty, výstavy...)
- ☐ Vzdělávání (kurzy, čtení, univerzita třetího věku...)
- ☐ Dobrovolnictví nebo pomoc druhým
- ☐ Ruční práce, péče o zahradu a domácí zvířata, domácí projekty
- ☐ Cestování
- ☐ Jiné: _____

V čem byste uvítal/a více podpory nebo inspirace? (možné vybrat více možností)

- ☐ Pohyb a zdravý životní styl
- ☐ Možnosti setkávání s lidmi
- ☐ Tipy na výlety a cestování
- ☐ Využití moderních technologií (mobil, internet)
- ☐ Osobní rozvoj nebo nové koníčky
- ☐ Informace o zdravotní prevenci
- ☐ Jiné: _____

Jak často se účastníte společenských nebo komunitních akcí?

- ☐ Pravidelně (více než 1x týdně)
- ☐ Občas (1–2x za měsíc)
- ☐ Zřídka (méně než 1x za měsíc)
- ☐ Neúčastním se, ale měl/a bych zájem
- ☐ Neúčastním se a nemám zájem

Jak se cítíte ohledně svého zdraví a fyzické kondice?

- ☐ Velmi dobře, jsem aktivní a bez omezení
- ☐ Dobře, ale snažím se zlepšit kondici
- ☐ Mám drobné potíže, které mě někdy omezují
- ☐ Mám zdravotní problémy, které mi brání v aktivitách

(otočte na druhou stranu)

Chtěl/a byste v budoucnu vyzkoušet něco nového? Pokud ano, co by to bylo? (otevřená otázka)

Dobrovolné otázky:

Muž/žena: _____

Věk: _____

Obec: _____

DĚKUJEME!!!

Mgr. Jan Balcar, Ph.D.

Ing. Kateřina Matesová Valdová

MAS Království – Jestřebí hory, o.p.s.

www.kjh.cz