

Do Seniorek i Seniorów, mieszkańców Nowego Sącza.

Ankieta

dotycząca aktywności fizycznej i korzystania z zajęć na "siłowni pod chmurką" na terenie miasta Nowego Sącza przez sądeckich seniorów.

Ankieta jest anonimowa. Przeczytaj pytania i zakreśl/wpisz właściwą odpowiedź

1. Czy interesujesz się zajęciami z zakresu aktywności fizycznej dla osób starszych? Zaznacz odpowiedź.

- a) Tak
- b) Nie
- c) Inna odpowiedź (wpisz).....

2. Jak często bierzesz udział w takich zajęciach ? Zaznacz właściwą odpowiedź.

- a) codziennie (wymień w jakich.....)
- b) kilka razy w tygodniu (wymień w jakich)
- c) rzadko
- d) nie biorę udziału

3. Czy korzystasz lub korzystałeś/łaś z "siłowni pod chmurką" na terenie miasta Nowego Sącza? Zaznacz właściwą odpowiedź.

- a) jak często; na jakim osiedlu/ ulicy
- b) samodzielnie, czy w grupie z innymi osobami
- c) nigdy nie korzystałem/korzystałam ponieważ

4. Czy byłąbyś/byłbyś zainteresowany udziałem w treningach na "siłowni pod chmurką" dostosowanych do możliwości osób starszych, prowadzonych przez instruktora, w małych np. 5 osobowych grupach, 1 raz w tygodniu przez 1 godzinę ? Zaznacz właściwą odpowiedź.

- a) Tak
- b) Nie
- c) Nie wiem

5. Do zadań instruktora należeć będzie: przygotowanie uczestników zajęć na siłowni pod chmurką i przeprowadzenie rozgrzewki, wykonanie z każdym uczestnikiem instruktażu ćwiczenia na każdym z urządzeń i zwrócenie uwagi na poprawność wykonania ew. na trudności, jakie napotyka uczestnik, udzielenie pomocy w przypadku gdyby zaistniała taka potrzeba.

Czy byłąbyś/byłbyś skłonny dokonać wpłaty własnej w kwocie np. 5 zł za 1 godz. takich zajęć z instruktorem (tj.20 zł za 4 godz. zajęć w miesiącu) Zaznacz właściwą odpowiedź.

- a) Tak
- b) Nie

6. Twój wiek - zaznacz

- a) 60-65
- b) 65-70
- c) 70-75
- d) 75- 80
- e) 80 i więcej

7. Zaznacz swoją płeć- zaznacz

- a) K- kobieta
- b) M- mężczyzna

Wypełnioną Ankietę należy złożyć do 15 marca br. w Centrum Sądeckiego Seniora, Nowy Sącz ul. Jagiellońska 8 lub w sekretariacie Sądeckiego UTW, Nowy Sącz, ul. Jagiellońska18.