## Aanmelding Aikido65+, Body Mind Fit (najaar 2016)

*Door de organisatie in te vullen:*

Locatie: Datum: Nummer:

*Door u zelf in te vullen:*

Naam: Adres: Woonplaats:

Telefoon: E-mailadres: (indien beschikbaar)

## Algemene vragen over uw achtergrond

De volgende vragen gaan over uw persoonlijke situatie. Een aantal vragen stellen we na afloop van Aikido65+ weer. Hierdoor kunnen we Aikido65+ evalueren. Ook onze subsidieverstrekker Fonds NutsOhra is nieuwsgierig naar de effecten. De stichting het Mulier Instituut voert de evaluatie uit.

Om uw privacy te beschermen verzoeken wij u na het invullen dit formulier in de envelop te stoppen en dicht te plakken. Aikido Nederland krijgt alleen uw adresgegevens en het Mulier Instituut alleen uw antwoorden op de vragen die hierna volgen.

**In welke jaar bent u geboren?** **Bent u een man of een vrouw?**

**Wat is het niveau van uw opleiding?** (kruis het juiste vakje aan)

* Lager (lagere school, mulo, mavo)
* Middelbaar (mbo, havo, vwo, hbs)
* Hoger (hbo, universiteit)

**Hoe is over het algemeen uw gezondheid?** (kruis het juiste vakje aan)

* Zeer goed
* Goed
* Niet goed, niet slecht
* Slecht
* Zeer slecht

**Heeft u een beperking of chronische aandoening?** Denk daarbij zowel aan lichamelijke, verstandelijke als psychische beperkingen (kruis het juiste vakje aan)

* Ja
* Nee (*u kunt de volgende vraag overslaan*)

**Om wat voor beperking of aandoening gaat het?** (u kunt meerdere vakjes aankruisen)

* Een lichamelijke of motorische beperking
* Een auditieve beperking, zoals doofheid of slechthorendheid
* Een visuele beperking, zoals blindheid of slechtziendheid
* Een verstandelijke beperking
* Een psychische aandoening
* Een chronische aandoening, zoals hart- en vaatziekten, diabetes of reuma

**Hoeveel dagen per week heeft u tenminste 30 minuten lichaamsbeweging?** Het gaat om lichaamsbeweging zoals wandelen, fietsen, tuinieren, sporten en huishoudelijk werk. U kunt uitgaan van een gemiddelde week.

 dagen per week

**De volgende uitspraken gaan over hoe u zich in de afgelopen maand voelde.**

Weet u niet zeker wat u moet antwoorden op een vraag? Geef dan het best mogelijke antwoord op een schaal van 1 (zelden) tot 7 (altijd) door een getal te omcirkelen.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Zelden Af en Regel- Mees- Bijna Altijd |
|  |  Soms toe matig tal altijd |
|  |  |
| Ik heb genoeg energie om al mijn dagelijkse activiteiten te kunnen volbrengen |  1 2 3 4 5 6 7 |
| Ik bruis van de energie  |  1 2 3 4 5 6 7 |
| Mijn batterij is 100% opgeladen aan het begin van de dag |  1 2 3 4 5 6 7 |
| Na het avondeten zit ik nog vol energie  |  1 2 3 4 5 6 7 |
| Ik verheug mij op elke nieuwe dag  |  1 2 3 4 5 6 7 |
| Ik maak plannen voor de toekomst  |  1 2 3 4 5 6 7 |
| Als ik een doel heb, maak ik direct plannen om dit doel te bereiken |  1 2 3 4 5 6 7 |
| Het behalen van mijn doelen maakt mij gelukkig |  1 2 3 4 5 6 7 |
| Ik krijg energie van het maken van toekomstplannen |  1 2 3 4 5 6 7 |
| Ik vind het heel erg belangrijk om mijn doelen werkelijkheid te laten worden |  1 2 3 4 5 6 7 |
| Ik ga meteen aan de slag met nieuwe uitdagingen |  1 2 3 4 5 6 7 |
| Ik kan heel goed omgaan met tegenslagen  |  1 2 3 4 5 6 7 |
| Ik kan heel goed oplossingen vinden in moeilijke situaties |  1 2 3 4 5 6 7 |
| Na een moeilijke periode ben ik snel weer de oude |  1 2 3 4 5 6 7 |
| Door mijn ervaring voel ik mij sterker in moeilijke tijden |  1 2 3 4 5 6 7 |
| Elke ervaring in het leven maakt mij sterker |  1 2 3 4 5 6 7 |
|  | Zelden Af en Regel- Mees- Bijna Altijd |
|  |  Soms toe matig tal altijd |

**Hartelijk dank voor het invullen van deze vragen !**