Enquête

In Balans

**Startdatum (invullen door docent):**

**Locatie (invullen door docent):**

*Wat fijn dat u deze vragenlijst wilt invullen. Met uw antwoorden kunnen we de cursus blijven verbeteren. Uw antwoorden blijven anoniem.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. Persoonlijk
 |
| Leeftijd |  |   |
| Geslacht |  |   |
| Postcode  |  |   |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. Hoe vond u de cursus?
 |
| U heeft de cursus In Balans gedaan. Weet u nu beter hoe u kunt voorkomen dat u valt?  |   |  [ ]  Glimlachend gezicht zonder opvulling Ja [ ]  Neutraal gezicht zonder opvulling Een beetje [ ]  Verdrietig gezicht zonder opvulling Nee |
| Vond u de begeleiding door de docent prettig?  |  |  [ ]  Glimlachend gezicht zonder opvulling Ja [ ]  Neutraal gezicht zonder opvulling Een beetje [ ]  Verdrietig gezicht zonder opvulling Nee |
| Vond u de begeleiding door de docent begrijpelijk? |  |  [ ]  Glimlachend gezicht zonder opvulling Ja [ ]  Neutraal gezicht zonder opvulling Een beetje [ ]  Verdrietig gezicht zonder opvulling Nee |
| Vond u het cursusboek begrijpelijk? |  |  [ ]  Glimlachend gezicht zonder opvulling Ja [ ]  Neutraal gezicht zonder opvulling Een beetje [ ]  Verdrietig gezicht zonder opvulling Nee |
| Hebben de oefeningen u geholpen? |  |  [ ]  Glimlachend gezicht zonder opvulling Ja [ ]  Neutraal gezicht zonder opvulling Een beetje [ ]  Verdrietig gezicht zonder opvulling Nee |
| Vond u de cursusruimte een prettige plek? |  |  [ ]  Glimlachend gezicht zonder opvulling Ja [ ]  Neutraal gezicht zonder opvulling Een beetje [ ]  Verdrietig gezicht zonder opvulling Nee |
| Was de cursusruimte goed bereikbaar? |  | [ ]  Glimlachend gezicht zonder opvulling Ja [ ]  Neutraal gezicht zonder opvulling Een beetje [ ]  Verdrietig gezicht zonder opvulling Nee |
| Vond u de groepsgrootte goed?  |  |  [ ]  Glimlachend gezicht zonder opvulling Ja [ ]  Neutraal gezicht zonder opvulling Een beetje [ ]  Verdrietig gezicht zonder opvulling Nee |
| Houdt u na de cursus contact met andere deelnemers?  |  |  [ ]  Glimlachend gezicht zonder opvulling Ja [ ]  Neutraal gezicht zonder opvulling Misschien [ ]  Verdrietig gezicht zonder opvulling Nee |
| Bent u tevreden over het aantal lessen? |  |  [ ]  Glimlachend gezicht zonder opvulling Ja [ ]  Verdrietig gezicht zonder opvulling Nee, te veel lessen [ ]  Verdrietig gezicht zonder opvulling Nee, te weinig lessen |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. Hoe gaat het nu met u?
 |
| Voelt u zich lichamelijk beter vergeleken met vóór de cursus?  |  |  [ ]  Glimlachend gezicht zonder opvulling Ja [ ]  Neutraal gezicht zonder opvulling Een beetje [ ]  Verdrietig gezicht zonder opvulling Nee |
| Is uw evenwicht beter? |  |  [ ]  Glimlachend gezicht zonder opvulling Ja [ ]  Neutraal gezicht zonder opvulling Een beetje [ ]  Verdrietig gezicht zonder opvulling Nee |
| Kunt u beter opstaan? |  |  [ ]  Glimlachend gezicht zonder opvulling Ja [ ]  Neutraal gezicht zonder opvulling Een beetje [ ]  Verdrietig gezicht zonder opvulling Nee |
| Voelt u zich zelfverzekerder tijdens het lopen? |   |  [x]  Glimlachend gezicht zonder opvulling Ja [ ]  Neutraal gezicht zonder opvulling Een beetje [ ]  Verdrietig gezicht zonder opvulling Nee |
| Heeft u uw woning veiliger gemaakt door deze cursus?  |   |  [ ]  Glimlachend gezicht zonder opvulling Ja [ ]  Neutraal gezicht zonder opvulling Dat ga ik nog doen [ ]  Verdrietig gezicht zonder opvulling Nee |
| Bent u meer gaan bewegen door de cursus? |  |  [ ]  Glimlachend gezicht zonder opvulling Ja [ ]  Neutraal gezicht zonder opvulling Een beetje [ ]  Verdrietig gezicht zonder opvulling Nee |
| Gaat u na deze cursus bewegen of sporten? Zo ja, wat gaat u doen? Zo nee, waarom niet? |  | [ ]  Ja, ik ga ………………………………………………………………………………………………………………………………………. [ ]  Nee, want ……………………………………………………………………………………………………………………………………. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. Tot slot
 |
| Welk cijfer geeft u de cursus? |  | ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10  |
| Wat vond u goed aan de cursus? |  |  |
| Hoe kunnen we de cursus verbeteren?  |  |  |
| Hoe denkt u dat we andere senioren in de buurt kunnen bereiken? |  |  |