



## Konsten att åldras väl

*Denna enkät innehåller frågor om dina erfarenheter av träning och hälsa samt vilka faktorer till varför du deltar i ett initiativ som denna aktivitetsgrupp.*

### Bakgrundsfrågor

1.       Kön:           Man        Kvinna    Vill ej ange/Annat
  
2.       Födelseår: \_\_\_\_\_
  
3.       Vilken är den högsta utbildningsnivå som du fullföljt?
  - Grundskola (inkl. realskola, folkskola eller liknande)
  - 2-årig gymnasial utbildning, yrkesutbildning eller motsvarande
  - 3-årig gymnasial utbildning eller motsvarande
  - Eftergymnasial utbildning (t.ex. högskola) kortare än 3 år
  - Eftergymnasial utbildning, (t.ex. högskola) 3 år eller längre
  
4.       Är du född i Sverige?
  - Ja                Nej. Vilket land? \_\_\_\_\_
  
5.       Bor i:            Stad
  - Mindre stad eller tätort
  - Landsbygd
  
  
6.       Boendeform:  
*(Det går bra att markera flera alternativ).*
  - Villa/radhus

- Hyreslägenhet
- Bostadsrätt
- Seniorboende
- Trygghetsboende
- Tillgång till boende i fritidsbostad (sommars eller vinter)
- Annat: \_\_\_\_\_

7. Sambo/särbo/ensamboende:  Sambo  Särbo  Ensamboende

8. Civilstånd:  Ogift (aldrig varit gift)  
 Gift  
 Änka/änkling  
 Skild

9. Om du har en partner, är denne fysiskt aktiv?  Ja  Nej  Ibland

10. Har du husdjur?  Ja  Nej Om ja:  Hund  
 Katt  
 Annat: \_\_\_\_\_

11. Vad är hälsa för dig?

---

---

---

---

---

### Fysisk aktivitet

12. Vad gör du för aktiviteter av nedanstående alternativ en vanlig vecka i **februari**?

(Det går bra att markera flera alternativ).

- Promenad (utan stavar) \_\_\_\_\_ minuter/vecka
- Stavgång \_\_\_\_\_ minuter/vecka
- Styrketräning (inkl. cirkelgym) \_\_\_\_\_ minuter/vecka

- Joggning/löpning \_\_\_\_\_ minuter/vecka
- Vintersport (t.ex. skidor) \_\_\_\_\_ minuter/vecka
- Motionsgympa \_\_\_\_\_ minuter/vecka
- Racketsport \_\_\_\_\_ minuter/vecka
- Bollspel \_\_\_\_\_ minuter/vecka
- Cykling \_\_\_\_\_ minuter/vecka
- Simning \_\_\_\_\_ minuter/vecka
- Hushållsarbete (tex städ) \_\_\_\_\_ minuter/vecka
- Trädgårdsarbete \_\_\_\_\_ minuter/vecka
- Snöskottning \_\_\_\_\_ minuter/vecka
- Annat: \_\_\_\_\_ minuter/vecka
- Annat: \_\_\_\_\_ minuter/vecka

13. Varför är du fysiskt aktiv?

---

---

---

14. Vad gör du för aktiviteter av nedanstående alternativ en vanlig vecka i **augusti**?

*(Det går bra att markera flera alternativ).*

- Promenad (utan stavar) \_\_\_\_\_ minuter /vecka
- Stavgång \_\_\_\_\_ minuter /vecka
- Styrketräning (inkl. cirkelgym) \_\_\_\_\_ minuter /vecka
- Joggning/löpning \_\_\_\_\_ minuter /vecka
- Motionsgympa \_\_\_\_\_ minuter /vecka
- Racketsport \_\_\_\_\_ minuter /vecka
- Bollspel \_\_\_\_\_ minuter /vecka
- Cykling \_\_\_\_\_ minuter /vecka

- Simning \_\_\_\_\_ minuter /vecka
- Hushållsarbete (tex städ) \_\_\_\_\_ minuter /vecka
- Trädgårdsarbete \_\_\_\_\_ minuter/vecka
- Annat: \_\_\_\_\_ minuter /vecka
- Annat: \_\_\_\_\_ minuter /vecka

15. Ange de tre viktigaste faktorerna för att du ska fortsätta vara fysiskt aktiv regelbundet?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### **Initiativ/Aktivitet**

*Dessa frågor handlar mer specifikt om just denna gruppaktivitet som du ingår i nu.*

16. Typ av aktivitet (tex. gåfotboll, motionsgymnastik, styrketräning): \_\_\_\_\_

17. Hur länge har du varit med på just den här aktiviteten? \_\_\_\_\_

18. Vilken aktör är det som arrangerar aktiviteten? \_\_\_\_\_

19. Vad kostar aktiviteten per år (ungefär)? \_\_\_\_\_

20. Hur bokas aktiviteten?  Per termin  Till varje tillfälle  Annat sätt \_\_\_\_\_

21. Hur kom du i kontakt med denna aktivitet?

- Kompis
- Granne
- Släkting
- Partner
- Tidningsannons
- Föreläsning (t.ex. på Seniorfestival)
- Sociala medier (t.ex. Facebook)
- Annat: \_\_\_\_\_

22. När du går till din aktivitet, vad är det du ser fram emot då?

---

---

---

---

23. Vilka faktorer i den fysiska aktivitet du sysslar med gör den meningsfull?

*(Det går bra att markera flera alternativ).*

- Det sociala, att träffa andra
- Det ger mig ny energi, ett bättre humör
- Det ger mig självförtroende
- Jag lär mig om träning och kroppen
- Det är en god vana för mig att vara aktiv
- Det ger mig en identitet som en tränande person
- Jag känner mig nöjdare med min kropp om jag håller mig aktiv
- Annat: \_\_\_\_\_

24. Om det känns kämpigt att ta sig till aktiviteten någon dag, vad är det som gör att du tar dig dit ändå?

---

---

---

---

25. Att ni gör aktiviteter tillsammans i grupp, vad betyder det?

---

---

---

26. Vad skulle kunna få dig att sluta med aktiviteten?

---

---

---

### Din omgivning

*(Det går bra att markera flera alternativ).*

27. Har du :
- badanläggning i din närhet?
  - motions- och/eller idrottsanläggning i din närhet?
  - säkra gång- och/eller cykelbanor i din närhet?
  - skog- och/eller naturområden i din närhet?
  - parker i din närhet?

### Avslutande frågor

28. Vilka förslag skulle du ge för att få andra i din ålder att vilja träna och vara med på aktiviteter?

---

---

---

---

29. Om du skulle ge råd om hälsa till en annan person i din ålder, vad skulle du ge för råd då?

---

---

---

---

30. Något du vill tillägga, som vi har missat att fråga om?

---

---

---

---

***Tack för din medverkan!***