# Bevraging deelnemer

Je kan in deze vragenlijst de groene tekst aanpassen.

Beste deelnemer,

Je engageerde je om deel te nemen aan het project ‘De Kwispelstappers’.
In dit project werden wandelingen met begeleider en hond(en) gecombineerd met het gebruik van een stappenteller en een beweegkalender.

We willen je graag enkele vragen stellen, zodat we het project verder kunnen verbeteren. Jouw antwoorden zijn volledig anoniem. Er zijn geen juiste of foute antwoorden. Alle feedback is welkom.

Het invullen van deze vragenlijst zal ongeveer 10 minuten in beslag nemen.

Alvast bedankt voor je medewerking

Om welke redenen heb je deelgenomen aan dit project?

…………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………

Op welke manieren ben je op de hoogte gebracht van dit project?

*(meerdere antwoorden mogelijk)*

* Het zien van de flyer op openbare plaatsen (cafetaria, …)
* Flyer die verstuurd werd per post
* Mond-tot-mond reclame
* Het lezen van informatie over het project in …………………………………………..
* Het lezen van informatie over het project in …………………………………………..
* Andere: …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

De wandelingen zijn steeds gestart en afgesloten in een lokaal dienstencentrum, woonzorgcentrum, wijkgezondheidscentrum. Had je al eerder deelgenomen aan activiteiten van lokaal dienstencentrum?

* JA
* NEE

**WANDELINGEN**

Hoe vond je het contact dat je had met de begeleider van de wandeling?

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

Tijdens of na de wandelingen werden er tips besproken om meer te bewegen of meer te stappen. Heb je de tips toegepast?

* JA
* NEE, omdat: ……………………………………………………………………………………

Hoe vond je het contact dat je had met de hond(en)?

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

Ik vond de wandeling:

* Te lang
* Precies goed van duur en afstand
* Te kort

Het aantal rustmomenten tijdens de wandelingen was:

* Te veel
* Precies goed
* Te weinig

Ben je geïnteresseerd om dit soort geleide wandelingen met hond vaker te doen?

* JA, omwille van deze reden: ..……………………………………………………………..
* NEE, omwille van deze reden: ..……………………………………………………………

Heb je geprobeerd andere mensen te motiveren om ook deel te nemen aan deze wandelingen?

* JA
* NEE

Welke redenen gaven anderen om niet deel te nemen aan dit wandelproject?

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

**KALENDER**

****

Heb je de beweegkalender gelezen?

* JA, dagelijks scheurde ik een blaadje af
* NIET DAGELIJKS, omdat ………………………………………………………………….....
* NEE, de beweegkalender is blijven liggen
* Andere mening: ………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

Heb je de tips uit de kalender toegepast?

* JA, ik probeerde meer te bewegen door de tips toe te passen
* SOMS, niet alle tips waren haalbaar of interessant
* NEE, geen van de tips was haalbaar of interessant voor mij
* Andere mening: ………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

Heb je oefeningen uit de kalender gedaan?

* JA, ik deed de oefeningen zoals beschreven op de kalender
* JA, maar ik volgde niet volledig de beschrijving van de kalender
* SOMS, niet alle oefeningen waren haalbaar of interessant
* NEE, geen van de oefeningen waren haalbaar of interessant voor mij
* Andere mening: ………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

**STAPPENTELLER**



Hebt je de stappenteller gebruikt?

* Niet van toepassing
* JA, ik heb dagelijks gekeken hoeveel stappen ik zette
* Ik heb meer dan 1x/week gekeken hoeveel stappen ik zette
* Ik heb minder dan 1x/week gekeken hoeveel stappen ik zette
* NEE, omdat …………………………………………………………………………………….

**STAPPENBOEKJE**

Heb je de informatie gelezen uit het stappenboekje?

* Niet van toepassing
* JA, ik heb het boekje volledig gelezen
* DEELS, Ik heb het boekje niet volledig gelezen
* NEE, ik heb het boekje niet gelezen
* NEE, het was niet leesbaar
* Andere mening: ………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

Heb je het stappenboekje gebruikt om jouw stappen in te noteren?

* Niet van toepassing
* JA, ik noteerde dagelijks het aantal stappen
* SOMS, ik noteerde meer dan 1x/week mijn stappen
* SOMS, ik noteerde minder dan 1x/week mijn stappen
* NEE, omdat ………..…………………………………………………………………………..
* Andere mening: ………………………………………………………………………………

 ……………………………………………………………………………………………………

**ALGEMEEN**

Kruis hieronder aan hoe tevreden je bent over de materialen

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Helemaal akkoord | Eerder akkoord | Eerder niet akkoord | Helemaal niet akkoord | Niet van toepassing |
| Ik vond de stappenteller gemakkelijk in gebruik |  |  |  |  |  |
| De stappenteller motiveerde mij om meer te stappen |  |  |  |  |  |
| Ik vond de tips in de beweegkalender bruikbaar |  |  |  |  |  |
| De beweegkalender motiveerde mij om meer te bewegen |  |  |  |  |  |
| Ik vond het stappenboekje handig |  |  |  |  |  |
| Het stappenboekje motiveerde mij om meer te stappen |  |  |  |  |  |

Opmerkingen bij deze stellingen:

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

Kon je terecht met eventuele vragen over het project of de materialen?

* Ja, bij…………………………………………………………………………………………….
* Nee, ik had geen vragen
* Nee, ik kon niet terecht met vragen

Heb je het idee dat je, naast de wekelijkse wandelingen ook meer hebt bewogen door dit project?

* JA
* NEE

Mocht je iets kunnen aanpassen aan dit project, wat zou het dan zijn?

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

**We zijn aan het einde gekomen van deze vragenlijst.**

**Bedankt voor al je waardevolle feedback.**