

A. DINGEN ONDERNEMEN

De volgende vragen gaan over dingen die u in de afgelopen vier weken hebt ondernomen.

Als er verschillende activiteiten in één vraag staan, kunt u aangeven hoe vaak u al die dingen in totaal gedaan hebt.

Uitleg antwoordmogelijkheden:

niet gedaan in de afgelopen vier weken =	0
1, 2 of 3 keer gedaan (minder dan eens per week) =	1-3
4 tot en met 8 keer gedaan (1 tot 2 keer per week) =	4-8
9 keer of vaker gedaan (meer dan 2 keer per week) =	9+

Omcirkel bij elke vraag één antwoord.

HOE VAAK IN DE AFGELOPEN VIER WEKEN...	Aantal keer gedaan in de afgelopen vier weken			
	Niet	Minder dan eens per week	1 tot 2 keer per week	Meer dan 2 keer per week
1. hebt u deelgenomen aan georganiseerde sport of beweging? Bijvoorbeeld gymnastiekclub of zwemuurtje.	0	1-3	4-8	9+
2. hebt u deelgenomen aan activiteiten van een vereniging, bond, de Kerk of iets dergelijks?	0	1-3	4-8	9+
3. bent u naar iets cultureels of educatiefs geweest? Bijvoorbeeld bioscoop, schouwburg, museum, lezing of cursus.	0	1-3	4-8	9+
4. bent u uit eten geweest?	0	1-3	4-8	9+
5. bent u naar een café of lunchroom geweest of hebt u op een terrasje gezeten?	0	1-3	4-8	9+
6. bent u naar een publiek evenement geweest?	0	1-3	4-8	9+
7. bent u naar een georganiseerde spelmiddag of spelavond geweest? Bijvoorbeeld kienen of klaverjassen.	0	1-3	4-8	9+
8. bent u met een georganiseerd dagje uit mee geweest? Bijvoorbeeld met de Zonnebloem of Ouderenbond.	0	1-3	4-8	9+
9. hebt u bestuurlijke taken verricht voor een vereniging, stichting of iets dergelijks?	0	1-3	4-8	9+
10. hebt u georganiseerd vrijwilligerswerk gedaan?	0	1-3	4-8	9+

B. CONTACT MET BEKENDEN

Bij de volgende vragen gaat het er om hoe vaak u iets met bekenden hebt gedaan. Met bekenden bedoelen we vrienden, kennissen, (oud)collega's en burens, die niet deel uitmaken van uw huishouden.

Als er verschillende activiteiten in één vraag staan, kunt u aangeven hoe vaak u al die dingen in totaal gedaan hebt.

Uitleg antwoordmogelijkheden:

Niet gedaan in de afgelopen vier weken =	0
1, 2 of 3 keer gedaan (minder dan eens per week) =	1-3
4 tot en met 8 keer gedaan (1 tot 2 keer per week) =	4-8
9 keer of vaker gedaan (meer dan 2 keer per week) =	9+

Omcirkel bij elke vraag één antwoord.

HOE VAAK IN DE AFGELOPEN VIER WEKEN...	Aantal keer gedaan in de <u>afgelopen vier weken</u>			
	Niet	Minder dan eens per week	1 tot 2 keer per week	Meer dan 2 keer per week
1. hebt u gebeld, geschreven, ge-e-mailed of gechat met bekenden?	0	1-3	4-8	9+
2. zijn er bekenden bij u langs geweest?	0	1-3	4-8	9+
3. bent u bij bekenden langs geweest?	0	1-3	4-8	9+
4. hebt u buiten de deur iets gedaan met bekenden waarvoor relatief veel lichamelijke inspanning nodig is? Bijvoorbeeld wandelen of fietsen.	0	1-3	4-8	9+
5. hebt u buiten de deur iets gedaan met bekenden waarvoor relatief weinig lichamelijke inspanning nodig is? Bijvoorbeeld met de auto toeren of ergens koffie gaan drinken.	0	1-3	4-8	9+
6. hebt u bekenden praktische hulp geboden? Denk bijvoorbeeld aan boodschappen doen, een lift geven, klussen of formulieren invullen.	0	1-3	4-8	9+
7. hebt u bekenden advies of tips gegeven?	0	1-3	4-8	9+
8. hebt u bekenden opgevangen toen ze een luisterend oor nodig hadden?	0	1-3	4-8	9+

C. CONTACT MET FAMILIE

Niet alleen met bekenden, maar ook met familieleden kunt u iets doen. Met familie bedoelen we in de volgende vragen alle familieleden die niet deel uitmaken van uw huishouden.

Als er verschillende activiteiten in één vraag staan, kunt u aangeven hoe vaak u al die dingen in totaal gedaan hebt.

Uitleg antwoordmogelijkheden:

niet gedaan in de afgelopen vier weken =	0
1, 2 of 3 keer gedaan (minder dan eens per week) =	1-3
4 tot en met 8 keer gedaan (1 tot 2 keer per week) =	4-8
9 keer of vaker gedaan (meer dan 2 keer per week) =	9+

Omcirkel bij elke vraag één antwoord.

HOE VAAK IN DE AFGELOPEN VIER WEKEN...	Aantal keer gedaan in de afgelopen vier weken			
	Niet	Minder dan eens per week	1 tot 2 keer per week	Meer dan 2 keer per week
1. hebt u gebeld, geschreven, ge-e-mailed of gechat met familie?	0	1-3	4-8	9+
2. is er familie bij u langs geweest?	0	1-3	4-8	9+
3. bent u bij familie langs geweest?	0	1-3	4-8	9+
4. hebt u buiten de deur iets gedaan met familie waarvoor relatief veel lichamelijke inspanning nodig is? Bijvoorbeeld wandelen of fietsen.	0	1-3	4-8	9+
5. hebt u buiten de deur iets gedaan met familie waarvoor relatief weinig lichamelijke inspanning nodig is? Bijvoorbeeld met de auto toeren of ergens koffie gaan drinken.	0	1-3	4-8	9+
6. hebt u familie praktische hulp geboden? Denk bijvoorbeeld aan boodschappen doen, een lift geven, klussen of formulieren invullen.	0	1-3	4-8	9+
7. hebt u familie advies of tips gegeven?	0	1-3	4-8	9+
8. hebt u familie opgevangen toen ze een luisterend oor nodig hadden?	0	1-3	4-8	9+