

Fragebogen für Seniorinnen und Senioren aus dem Erzgebirgskreis

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Sind Sie 65 Jahre alt oder älter?

Wohnen Sie in einer der folgenden Gemeinden: Bärenstein, Hohndorf, Lauter-Bernsbach, Schwarzenberg, Stollberg, Thermalbad-Wiesenbad, Wolkenstein, Verwaltungsverband Wildenstein?

Sie konnten beide Fragen mit „JA“ beantworten? Dann nehmen Sie bitte an unserer Befragung zum Sport-, Bewegungs- und Gesundheitsverhalten älterer Menschen (65+) im Erzgebirgskreis teil!

Was haben Sie davon?

Mit den Erkenntnissen aus dem Fragebogen wollen wir etwas ganz Praktisches bewirken: Wir wollen gemeinsam in Ihrer Gemeinde Strategien erarbeiten, um bewegungsbezogene Angebots- und Infrastrukturen für Ältere zu entwickeln.

Durch die Teilnahme an der Befragung leisten Sie hierzu einen wertvollen Beitrag!

Ihre Teilnahme ist freiwillig. Wir bitten Sie, diesen Fragebogen möglichst genau zu beantworten! Die Beantwortung des Fragebogens wird etwa 15-20 Minuten dauern. Sie können den Fragebogen jederzeit ohne Angabe von Gründen und ohne, dass ein Nachteil für Sie entsteht, abbrechen.

Anonymität ist oberstes Gebot!

Einige Aussagen oder Fragen kommen Ihnen vielleicht etwas persönlich vor. Ihre Antworten werden jedoch nach dem Datenschutzrecht anonym erhoben, ausgewertet und gespeichert. Es werden keine Daten erhoben, die zur Identifikation ihrer Person genutzt werden können. Niemand wird wissen, wer welches „Kreuzchen“ im Fragebogen gemacht hat.

Mit dem Ausfüllen der Befragung akzeptieren Sie die datenschutzrechtlichen Bestimmungen und bestätigen, dass Sie freiwillig an dieser Umfrage teilnehmen!

Wir bedanken uns bei Ihnen für die Teilnahme an der Umfrage!

Beste Grüße

Das Projekt-Team von behERZt

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Alexandra Eigner
Technische Universität Chemnitz
Institut für Bewegungswissenschaften
Thüringer Weg 11, 09126 Chemnitz
E-Mail: swp_gesundheitsfoerderung@hsw.tu-chemnitz.de
Telefonnummer: 0371/531-19938

Projektförderung: Bundesministerium für Landwirtschaft und Ernährung (BMEL), Bundesprogramm Ländliche Entwicklung und Regionale Wertschöpfung (BULEplus), Ausschreibung "Soziale Dorfentwicklung - Starke Gemeinschaften für zukunftsfähige ländliche Räume"; Projektpartner: Landratsamt Erzgebirgskreis (Fachbereich Gesundheitsförderung)

Gefördert durch:

1.) Die ersten Fragen beschäftigen sich mit Ihren demographischen Angaben.

a) Geben Sie bitte Ihr Geschlecht an.		Männlich ☐ 1	Weiblich ☐ 2	Divers ☐ 3			
b) Geben Sie bitte Ihr Alter an.		(in Jahren) _____					
c) Welchen Familienstand haben Sie aktuell?							
☐ 1	Verheiratet	☐ 4	Ledig				
☐ 2	Geschieden	☐ 5	feste Beziehung				
☐ 3	Verwitwet	☐ 6	eingetragene Lebenspartnerschaft				
d) Wie viele Personen leben, wohnen und wirtschaften in Ihrem Haushalt?		(Anzahl der Personen insgesamt) _____					
e) Haben Sie Kinder?		☐ Ja 1	☐ Nein 2				
Wenn Ja: e.1) Wie viele Kinder haben Sie?		(Anzahl) _____					
f) Haben Sie Enkelkinder?		☐ Ja 1	☐ Nein 2				
Wenn Ja: f.1) Wie viele Enkelkinder haben Sie?		(Anzahl) _____					
g) In welcher Gemeinde des Erzgebirges wohnen Sie?							
☐ 1	Verwaltungsverband Wildenstein (Grünhainichen, Börnichen)	☐ 5	Stollberg				
☐ 2	Bärenstein	☐ 6	Wolkenstein				
☐ 3	Hohndorf	☐ 7	Thermalbad-Wiesbaden				
☐ 4	Schwarzenberg	☐ 8	Lauter-Bernsbach				
h) In welchem Ortsteil der Gemeinde wohnen Sie? Falls Ihre Gemeinde nicht weiter unterteilt ist, tragen Sie bitte „Keinen“ ein.							
i) Wie lange wohnen Sie schon in dieser Gemeinde?		☐ 1	weniger als 5 Jahre				
		☐ 2	ab 5 Jahren bis weniger als 20 Jahre				
		☐ 3	ab 20 Jahren bis weniger als 40 Jahre				
		☐ 4	ab 40 Jahren oder länger				
j) Welchen höchsten Schulabschluss haben Sie?		☐ 0	Keinen Schulabschluss				
		☐ 1	POS/Hauptschulabschluss (8. Klasse)				
		☐ 2	POS/Realschulabschluss/mittlere Reife (10. Klasse)				
		☐ 3	Hochschul-/Fachhochschulreife (Abitur/Fachabitur)				
		☐ 4	Sonstiges:				
k) Welchen höchsten Ausbildungsabschluss haben Sie?		☐ 0	Keinen Ausbildungsabschluss				
		☐ 1	Teilfacharbeiter				
		☐ 2	Abschluss einer Lehre				
		☐ 3	Abschluss an einer Fach-, Meister- oder Technikerschule, Berufs-/Fachakademie				
		☐ 4	Fachhochschulabschluss				
		☐ 5	Hochschulabschluss				
l) Sind Sie Rentner bzw. Rentnerin?		☐ Ja 1	☐ Nein 2				
		Falls Nein: l.1) Sind Sie derzeit erwerbstätig?					
m) Haben Sie genug Geld im Monat zur Verfügung, um Ihren Lebensunterhalt gut bestreiten zu können?		Nein, gar nicht ☐ 1	Eher nicht ☐ 2	Halbwegs ☐ 3	Überwiegend ☐ 4	Voll und ganz ☐ 5	Keine Antwort ☐ 6

2.) Im Folgenden stellen wir Ihnen einige Fragen zu Ihrer Gesundheit, der sozialen Unterstützung in Ihrem Umfeld, ihrem Alltag sowie zum Älterwerden.

a) Wie würden Sie Ihren derzeitigen Gesundheitszustand im Allgemeinen bezeichnen?	Schlecht ☐ 1	Weniger gut ☐ 2	Gut ☐ 3	Sehr gut ☐ 4	Ausgezeichnet ☐ 5	Weiß nicht ☐ 6
b) Wie viele ärztlich diagnostizierte Erkrankungen bestehen bei Ihnen aktuell (während der letzten 6 Monate)?	☐ 1	Keine Erkrankung				
	☐ 2	Eine Erkrankung				
	☐ 3	Zwei Erkrankungen				
	☐ 4	Drei oder mehr Erkrankungen				
c) Die folgenden Aussagen beziehen sich <u>auf den letzten Monat</u> . Wenn Sie diesen Zeitraum ganz allgemein betrachten, inwieweit stimmen Sie mit den Aussagen überein?	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Weder noch	Trifft eher zu	Trifft genau zu	Weiß nicht
1. In den meisten Dingen ist mein Leben nahezu ideal.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
2. Meine Lebensbedingungen sind hervorragend.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
3. Die wichtigsten Dinge, die ich in meinem Leben will, habe ich weitestgehend erreicht.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
4. Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich kaum etwas anders machen.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
d) In den folgenden Fragen geht es um die Unterstützung, die Sie durch Personen in Ihrem sozialen Umfeld erhalten.	Nie	Selten	Manchmal	Meistens	Immer	Weiß nicht
1. Ist jemand für Sie erreichbar, auf den Sie sich verlassen können, wenn Sie sich aussprechen möchten?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
2. Ist jemand für Sie erreichbar, der Ihnen bei Problemen mit guten Ratschlägen beisteht?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
3. Ist jemand für Sie erreichbar, der Ihnen Liebe und Zuneigung zeigt?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
4. Können Sie sich darauf verlassen, dass jemand Sie gefühlsmäßig unterstützt (z.B. Probleme besprechen oder Hilfestellung bei schwierigen Entscheidungen geben)?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6

	Nie	Selten	Manchmal	Meistens	Immer	Weiß nicht
5. Wie oft haben Sie so viel Kontakt, wie Sie es sich mit einer vertrauten nahestehenden Person wünschen?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
6. Ist jemand für Sie erreichbar, mit dem Sie zusammen Sport- und Bewegungsaktivitäten durchführen (z.B. Spaziergehen, gemeinsamer Besuch Sportkurs, Fahrradfahren)?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
e) Bitte denken Sie bei den folgenden Aussagen an Ihren Lebensalltag.	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Weder noch	Trifft eher zu	Trifft genau zu	Weiß nicht
1. Ich komme im Alltag allein gut zurecht.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
2. Ich treffe meine eigenen Entscheidungen und lasse mich nicht von anderen Menschen bevormunden.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
3. Ich gestalte mein Leben nach meinen eigenen Vorstellungen.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
4. Ich bewältige meinen Alltag ohne fremde Hilfe.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
f) Bitte beantworten Sie die nächsten Fragen zur Vorstellung vom Älterwerden und Altern.	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Weder noch	Trifft eher zu	Trifft genau zu	Weiß nicht
1. Älterwerden bedeutet für mich, dass ich körperliche Einbußen schlechter ausgleichen kann.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
2. Älterwerden bedeutet für mich, dass ich nicht mehr so belastbar bin.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
3. Älterwerden bedeutet für mich, weniger vital und fit zu sein	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
4. Älterwerden bedeutet für mich, dass ich weiterhin viele Pläne mache.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
5. Älterwerden bedeutet für mich, dass ich weiterhin in der Lage bin, neue Dinge zu lernen.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
6. Älterwerden bedeutet für mich, dass ich weiterhin viele Ideen realisieren kann.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6

	Trifft genau zu	Trifft eher zu	Weder noch	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu	Weiß nicht
7. Älterwerden bedeutet für mich, dass sich meine Fähigkeiten erweitern.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
8. Ich blicke mit Zuversicht in die Zukunft.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
9. Der Blick auf mein weiteres Leben erfüllt mich mit Sorge.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6

3.) In den folgenden Fragen geht es um die aktuelle körperliche Aktivität während Ihres Alltags und um Ihre sportliche Aktivität.

a) An wie vielen Tagen in einer gewöhnlichen Woche gehen Sie zu Fuß (z.B. Wege zum Einkaufen, Spaziergang)?	☐ 1	Fast täglich (mind. 5x/Woche)	
	☐ 2	Mehrmals in der Woche (2x - 4x/Woche)	
	☐ 3	1x pro Woche	
	☐ 4	Nie	
a1) Wie viele Minuten am Tag gehen Sie insgesamt zu Fuß (z.B. Wege zum Einkaufen, Spaziergang)?	☐ 1	≥ 45 Minuten	
	☐ 2	30 bis 45 Minuten	
	☐ 3	15 bis 30 Minuten	
	☐ 4	bis 15 Minuten	
	☐ 5	≤ 5 Minuten	
	☐ 6	0 Minuten	
b) An wie vielen Tagen in einer gewöhnlichen Woche fahren Sie mit dem Fahrrad (z.B. zum Einkaufen)?	☐ 1	Fast täglich (mind. 5x/Woche)	
	☐ 2	Mehrmals in der Woche (2x - 4x/Woche)	
	☐ 3	1x pro Woche	
	☐ 4	Nie	
b1) Wie viele Minuten am Tag fahren Sie insgesamt mit dem Fahrrad (z.B. zum Einkaufen)?	☐ 1	≥ 45 Minuten	
	☐ 2	30 bis 45 Minuten	
	☐ 3	15 bis 30 Minuten	
	☐ 4	bis 15 Minuten	
	☐ 5	≤ 5 Minuten	
	☐ 6	0 Minuten	
c) Sind Sie in Ihrem Alltag regelmäßig körperlich so aktiv (bspw. bei Arbeiten im Haushalt, Gartenarbeiten), dass Sie <u>ins Schwitzen oder außer Atem geraten</u> ? Es geht um eine durchschnittliche Woche.		☐ Ja 1	☐ Nein 2
c1) An wie vielen Tagen in der Woche sind Sie in Ihrem Alltag körperlich so aktiv (bspw. bei Arbeiten im Haushalt, Gartenarbeiten), dass Sie ins Schwitzen geraten?	☐ 1	Fast täglich (mind. 5x/Woche)	
	☐ 2	Mehrmals in der Woche (2x - 4x/Woche)	
	☐ 3	1x pro Woche	
	☐ 4	Nie	
c2) Wie lange sind Sie in einer gewöhnlichen Woche an diesen Tagen durchschnittlich körperlich aktiv (bspw. bei Arbeiten im Haushalt, Gartenarbeiten)?	☐ 1	≥ 45 Minuten	
	☐ 2	30 bis 45 Minuten	
	☐ 3	15 bis 30 Minuten	
	☐ 4	bis 15 Minuten	
	☐ 5	≤ 5 Minuten	
	☐ 6	0 Minuten	
d) Sind Sie derzeit sport- und bewegungsaktiv (im Sinne eines regelmäßigen Übens oder Trainierens)?	☐ Ja 1		☐ Nein 2

d.1) Falls Sie sport- und bewegungsaktiv sind: In welchem Umfeld und wie oft pro Woche führen Sie Ihre derzeitige sportliche Aktivität aus? (Wählen Sie alle zutreffenden Optionen!) Beispiel: Als aktives Mitglied in einem Sportverein, 90 min pro Woche	☐ 1	Als aktives Mitglied in einem Sportverein (z.B. Gymnastik, Tischtennis, Volleyball) _____ min/Woche	
	☐ 2	In einem Fitnessstudio (z.B. Training an Geräten oder Teilnahme an Kursen) _____ min/Woche	
	☐ 3	Bei einem Anbieter für Reha- und Therapie-sport (z.B. Physiotherapie, Herzsportgruppe) _____ min/Woche	
	☐ 4	In einer selbstorganisierten Sportgruppe (z.B. Wandern mit Freunden/Familie) _____ min/Woche	
	☐ 5	Eher allein (z.B. Kraftübungen Zuhause) _____ min/Woche	
	☐ 6	Sonstiges: _____ min/Woche	
	→ d.2) Falls Sie sport- und bewegungsaktiv sind: Üben Sie Ihre derzeitige sportliche Aktivität <u>unter anderem im Freien/in der Natur</u> aus (z.B. Bewegungskurse in der freien Natur, selbstständige Übungen im Grünen)?		
☐ Ja 1		☐ Nein 2	
→ d.3) Waren Sie im früheren Erwachsenenalter sport- und bewegungsaktiv?			
☐ Ja 1		☐ Nein 2	
→ Bitte beantworten Sie die folgenden 4 Fragen, falls Sie derzeit <u>NICHT</u> sport- und bewegungsaktiv sind:			
d.4) Warum sind Sie derzeit nicht regelmäßig sport- und bewegungsaktiv? (Wählen Sie alle zutreffenden Optionen!)			
☐ 1	Allgemein zu wenig Zeit (viele Termine, Zeit für Familie)		
☐ 2	Finanzielle Gründe (Sport bzw. Bewegungsaktivität ist mir zu teuer)		
☐ 3	Keine Lust, Sport und Bewegung machen mir keinen Spaß		
☐ 4	Andere Interessen, Bevorzugung anderer Freizeitaktivitäten		
☐ 5	Gesundheitliche Gründe (körperliche Beeinträchtigungen/Schmerzen)		
☐ 6	Fühle mich zu alt für Sport- bzw. für Bewegungsaktivitäten		
☐ 7	Kein passendes Sport- und Bewegungsangebot		
☐ 8	Unzureichende, mangelhafte Sportstätten		
☐ 9	Schlechte Erreichbarkeit von Sportanlagen/Bewegungsräumen		
☐ 10	Schlechte Erinnerungen an/schlechte Erfahrungen mit der Sport- und Bewegungsausübung		
☐ 11	Fehlende Gleichgesinnte (z.B. Freunde, Familie) zum Sporttreiben		
☐ 12	Sonstiges:		
d.5) Beabsichtigen Sie in naher Zukunft (d.h. in den nächsten 3 Monaten) mit einer Sport- und Bewegungsaktivität zu beginnen (im Sinne eines regelmäßigen Übens oder Trainierens)?	☐ 1	Nein, das habe ich definitiv nicht vor.	
	☐ 2	Nein, aber ich möchte es derzeit auch nicht ausschließen.	
	☐ 3	Ich bin unentschieden.	
	☐ 4	Ja, das könnte ich mir vorstellen.	
	☐ 5	Ja, das habe ich mir fest vorgenommen	

d.6) Unter welchen Voraussetzungen könnten Sie sich vorstellen wieder mit Sport- und Bewegungsaktivität zu beginnen (im Sinne eines regelmäßigen Übens oder Trainierens)? (Wählen Sie alle zutreffenden Optionen!)	
☐ 1	Leichte Zugänglichkeit (nahe an Wohnung)
☐ 2	Kostenlose Teilnahme
☐ 3	Durchführung mit anderen zusammen
☐ 4	Anleitung durch einen geschulten Übungsleiter bzw. eine geschulte Übungsleiterin
☐ 5	Altersangepasste Übungen
☐ 6	Sonstiges:

4.) Die folgenden Fragen behandeln die Sport- und Bewegungsangebote in Ihrer Gemeinde.

a) Kennen Sie Sport- und Bewegungsangebote <u>speziell für Ältere</u> in Ihrer Gemeinde?	☐ Ja 1		☐ Nein 2			
b) Wo informieren Sie sich über mögliche Sport- und Bewegungsangebote <u>speziell für Ältere</u> in Ihrem Wohnumfeld? (Wählen Sie alle zutreffenden Optionen!)	☐ 1	Lokale Presse (Zeitungen, Anzeiger)				
	☐ 2	Über Freundeskreis/Nachbarschaft				
	☐ 3	Im Internet (z.B. Gemeinde-Website)				
	☐ 4	Über soziale Medien				
	☐ 5	Aushänge an öffentlichen Orten				
	☐ 6	Gar nicht				
	☐ 7	Sonstiges:				
c) Nutzen Sie Sport- und Bewegungsangebote <u>speziell für Ältere</u> in Ihrer Gemeinde?	☐ Ja 1		☐ Nein 2			
c.1) Wenn Ja, welche Sport- und Bewegungsangebote <u>speziell für Ältere</u> in Ihrer Gemeinde nutzen Sie? Bitte geben Sie auch an wie häufig Sie diese nutzen.	Sport- und Bewegungsangebot:		Häufigkeit (z.B. 60min/Woche)			
	1.					
	2.					
	3.					
d) Inwieweit treffen folgende Aspekte in Bezug auf Sport- und Bewegungsangebote in Ihrer Gemeinde zu?	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Weder noch	Trifft eher zu	Trifft genau zu	Weiß nicht
1. Das Thema Sport und Bewegung hat für die Bürgerinnen und Bürger unserer Gemeinde eine große Bedeutung.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
2. Angebote im Bereich von Sport und Bewegung sind auf die Bedarfe von Älteren ausgerichtet.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6

Bitte Rückseite beachten!

	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Weder noch	Trifft eher zu	Trifft genau zu	Weiß nicht
3. Die Sportstätten in der Gemeinde (z.B. Sporthallen, Gymnastikräume) sind in einem guten Zustand.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
4. Unsere Gemeinde verfügt über Bewegungsgelegenheiten (z.B. Parkanlagen, Rad-/Wanderwege).	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
5. Die Angebote für Sport und Bewegung sind für mich gut erreichbar.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
6. Die Angebote für Sport und Bewegung sind vielfältig und abwechslungsreich.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
7. Die Kosten der Angebote für Sport und Bewegung erachte ich als angemessen (z.B. Teilnahmegebühr, Mitgliedsbeitrag).	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
8. Bei der Gestaltung von Sport- und Bewegungsangeboten kann ich mich einbringen.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
9. Maßnahmen zur Sport- und Bewegungsförderung im Alter werden von der Gemeinde unterstützt (z.B. organisatorisch, finanziell).	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
10. Maßnahmen zur Sport- und Bewegungsförderung im Alter haben auf Ebene der Kommunalpolitik einen hohen Stellenwert.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6

5.) Die letzten Fragen behandeln den Zusammenhalt in Ihrer Gemeinde.

a) Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu Ihrer Gemeinde zu.	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Weder noch	Trifft eher zu	Trifft genau zu	Weiß nicht
1. Wir haben einen guten Zusammenhalt in der Gemeinde.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
2. Ich fühle mich in meiner Umgebung wohl und zu Hause.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
3. Ich kenne die Geschichte und die Traditionen des Ortes.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
4. Wir pflegen in der Gemeinde einen offenen und freundlichen Umgang.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
5. Ich fühle mich mit meiner Gemeinde eng verbunden.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
6. Alle Menschen können sich in der Gemeinde einbringen.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
7. Die Ortsteile der Gemeinde sind gut zusammengewachsen.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6

	Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Weder noch	Trifft eher zu	Trifft genau zu	Weiß nicht
8. Die Menschen von außerhalb haben einen guten Eindruck von meiner Gemeinde.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
9. Ich besuche gerne Veranstaltungen unserer Gemeinde.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
10. Menschen aus der Gemeinde kommen gern zu Veranstaltungen zusammen.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
11. Das Geschehen in der Gemeinde liegt mir am Herzen.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
12. Ich fühle mich mit meiner Gemeinde eng verbunden.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
13. Die Menschen hier unterstützen sich gegenseitig, wenn jemand Hilfe braucht (z.B. beim Einkaufen).	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
14. Ich beteilige mich an Entscheidungsprozessen in der Gemeinde.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
15. In meiner Gemeinde gibt es viele Vereine, öffentliche Treffpunkte und Veranstaltungen (drinnen & draußen).	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
b) Ich bin in einer oder mehreren Gemeindegruppe(n) und/oder einer oder mehreren Verein(en) aktiv.				☐ Ja 1	☐ Nein 2	
b.1) Wenn Ja, in wie vielen Gemeindegruppen/Vereinen sind Sie aktiv (z.B. Gartenverein, Seniorentreffs, Ortsverschönerungsverein, Züchtervereine, Kirchgemeinde, ...)?				_____ (Anzahl)		

6.) Zum Abschluss haben Sie noch die Gelegenheit, uns positive oder negative Dinge rund um das Thema Sport- und Bewegungsangebote speziell für Ältere in Ihrer Gemeinde mitzuteilen.

a) Was läuft Ihrer Meinung nach bei den Sport- und Bewegungsangeboten <u>speziell für Ältere</u> in Ihrer Gemeinde besonders gut? Was ist positiv?
b) Was sollte Ihrer Meinung nach bei den Sport- und Bewegungsangeboten <u>speziell für Ältere</u> in Ihrer Gemeinde unbedingt verbessert werden? Was ist negativ?

Vielen Dank für die Beantwortung der Fragen!

Projekt „behERZt“ in Ihrer Gemeinde

Die TU Chemnitz führt zusammen mit dem Gesundheitsamt des Erzgebirgskreises aktuell das Projekt „behERZt“ zur Gesundheitsförderung von Seniorinnen und Senioren in ländlichen Gemeinden des Erzgebirgskreises durch. Im Rahmen dieses Projektes soll pro Gemeinde eine Bewegungsgruppe gegründet werden. Die Gruppe trifft sich regelmäßig (2 x pro Woche á 60 Minuten) in Parks bzw. auf Grünflächen, um dort gemeinsam und unter der Anleitung einer Übungsleitung ein altersgerechtes Bewegungsprogramm durchzuführen. Hierbei werden Übungen für die körperliche (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit) und geistige Fitness (z. B. Gedächtnis, Aufmerksamkeit) durchgeführt. Die Teilnahme daran ist kostenlos.

Wären Sie prinzipiell an der Teilnahme in einer solchen Bewegungsgruppe Ihrer Gemeinde interessiert?	☐ Ja 1	☐ Nein 2
<i>Falls Sie Interesse haben:</i> Hinterlassen Sie gerne Wünsche, Ideen, Anforderungen für die neue Bewegungsgruppe in den nachfolgenden Textfeldern:		
a) Welche <u>Inhalte</u> sollten während der Durchführung der Bewegungsgruppe umgesetzt werden (z.B. Kräftigungsübungen, Entspannungsübungen, Gehtraining, ...)?		
b) Welche <u>Übungsmaterialien</u> sollten in der Bewegungsgruppe eingesetzt werden? (z.B. Bälle, Bänder, Bänke, ...)?		
c) Welche <u>Orte</u> in Ihrer Gemeinde wären für die Durchführung der Bewegungsgruppe geeignet (z.B. Grünfläche, Parks, Turnhalle, ...)?		
d) Zu welcher <u>Zeit</u> sollte die Bewegungsgruppe stattfinden (z.B. vormittags, ...)?		
Falls Sie Interesse an der Teilnahme in einer solchen Bewegungsgruppe haben, können Sie uns gern kontaktieren. (Wichtig: Dies ist keine verbindliche Zusage). Alexandra Eigner (Projektkoordination), Tel.: 0371-531 19938 E-Mail: swp_gesundheitsfoerderung@hsw.tu-chemnitz.de		
<i>Falls Sie kein Interesse haben:</i> Warum sind Sie an einer Teilnahme nicht interessiert?		