

## **ANEXO. BORRADOR DEL CUESTIONARIO:**

### **DATOS PERSONALES**

Nombre  
Edad  
Barrio

### **ESTADO DE ÁNIMO**

#### **¿Con qué frecuencia te sientes .....**

*Señala con un número del 1 al 5 cada una de ellas.*

1. "Nunca"
2. "Rara vez"
3. "Algunas veces".
4. "A menudo".
5. "Siempre"

Feliz, alegre	1 2 3 4 5
Intranquilo/nervioso	1 2 3 4 5
Útil	1 2 3 4 5
Aburrido/a apático/a	1 2 3 4 5
Ilusionado/a con ganas de hacer cosas	1 2 3 4 5
Seguro/a de tí mismo/a	1 2 3 4 5
Solo/a	1 2 3 4 5

### **MOVILIDAD Y AUTONOMÍA**

**¿Necesitas ayuda para salir de casa? SI / NO**

**¿Tienes ayuda de alguien de tu entorno para salir de casa?**

Familiares, amigos, vecinos... SI / NO

**¿Te gustaría / necesitarías contar con un servicio de acompañamiento?**

Con voluntarios/as que te ayudasen en diferentes actividades. SI / NO

**¿A dónde te gustaría o necesitarías que te acompañásemos?**

*Marca las que correspondan.*

- Salir de casa
- Salir a pasear
- Salir a algún espacio del municipio: Kultur Leioa, Hogares de Mayores...
- Ir al médico
- A las compras
- Otros:.....

## SOLEDAD Y RELACIONES

### Indica en qué grado te describen las siguientes afirmaciones.

Señala con un número del 1 al 4 cada una de ellas.

1. Indica: "me siento así a menudo"
2. Indica: "me siento así con frecuencia"
3. Indica: "raramente me siento así"
4. Indica: "nunca me siento de ese modo"

Con qué frecuencia te sientes infeliz haciendo cosas solo	1	2	3	4
Con qué frecuencia sientes que no tienes a nadie con quién hablar	1	2	3	4
Con qué frecuencia sientes que no puedes aguantar sentirte solo	1	2	3	4
Con qué frecuencia sientes que nadie te entiende	1	2	3	4
Con qué frecuencia te encuentras esperando que alguien te llame o escriba	1	2	3	4
Con qué frecuencia te sientes completamente solo	1	2	3	4
Con qué frecuencia te sientes incapaz de llegar a todos los que te rodean y comunicarte con ellos	1	2	3	4
Con qué frecuencia te sientes necesitado de compañía	1	2	3	4
Con qué frecuencia sientes que te es difícil hacer amigos/as	1	2	3	4
Con qué frecuencia te sientes silenciado y excluido por los demás	1	2	3	4

### ¿Te gustaría / necesitarías que alguien quedase contigo para hacerte compañía?

Estar un rato, charlar, tomar un café...?

## INTERESES PERSONALES

### ¿Qué te gusta / interesa hacer?

Marca las que correspondan.

- Pasear
- Ir a la playa
- Tomar un café
- Gimnasia
- Yoga
- Pilates
- Natación
- Cine
- Teatro
- Conciertos
- Presentaciones de libros
- Tertulias
- Leer un libro
- Leer el periódico
- Leer una revista
- Ir al Hogar de Mayores
- Ir a misa
- Jugar a juegos de mesa
- Aprender a usar el móvil
- Aprender a usar las nuevas tecnologías.

### ¿Conoces la programación cultural de Leioa?

Marca las que conozcas

- Taller de madera
- Cerámica
- Dibujo y pintura
- Manualidades
- Restauración de muebles
- Encaje de bolillos
- Punto y ganchillo
- Relato breve
- Corte y confección
- Movimiento y relajación a través de la música
- Fotografía digital

### ¿Conoces las actividades deportivas de tu municipio?

Marca las que conozcas

- Pilates
- Gimnasia para la 3. edad
- Aquafitness
- Estiramientos
- Tonificación

### ¿Conoces las actividades que se organizan en los Hogares de Mayores de Leioa?

Marca las que conozcas

- Canto
- Euskal Dantzak
- Bingo
- Gimnasia
- Memoria
- Bailes de salón
- Euskera,

## ¿Conoces el Laboratorio Ciudadano de Herrigune Leioa? SI/NO

### ¿Conoces alguns de estas las acciones comunitarias o grupos de trabajo de Herrigune Leioa?

*Marca cuáles*

- Marcha a paso de peatón
- Irakales
- Astronomía
- Reparadores
- Propiedades y beneficios de las plantas
- Manualidades
- Leioan zelan bizi
- Frances

### ¿Conoces las asociaciones de tu pueblo?

*Marca cuáles*

- Andrak
- Leioa Mendi Taldea
- Zazpi
- Gure ohiturak
- Lamiako maskarada
- Comunidad cultural castellana
- Coral S.J. Bautista
- Epi y Blas, Bilaiña
- Cineforum Perseo.

### ¿Participas en alguna de estas actividades?

*Marca en cuáles.*

- Taller de madera
- Cerámica
- Dibujo y pintura
- Manualidades
- Restauración de muebles
- Encaje de bolillos
- Punto y ganchillo
- Relato breve
- Corte y confección
- Movimiento y relajación a través de la música
- Fotografía digital
- Pilates
- Gimnasia para la 3. edad
- Aquafitness
- Estiramientos
- Tonificación
- Canto
- Euskal Dantzak
- Bingo
- Gimnasia
- Memoria
- Bailes de salón
- Euskera
- Otras:.....

En caso de que no participes en ninguna de las actividades...

### ¿Cuál es el motivo por el que no participas?

- Son caras.
- No tengo con quien ir.
- No tengo como llegar.
- No las conozco.
- No me interesan.

### ¿En qué tipo de actividad te gustaría participar dentro de la “RED VECINAL”?

*Marca las que correspondan.*

- Baile
- Salidas al monte
- Clases de memoria
- Espacios para activar la mente
- Coescucha
- Cine forum
- Tertulias
- Teatro
- Juegos
- Pintura
- Música

### ¿Participarías en esa actividad dentro de la RED VECINAL...

- Si fueran gratis.
- Si alguien te ayudaría a llegar/ Te llevaría / te acompañaría en el desplazamiento...
- Si estarías acompañada/arropada por las personas de la RED.