

+55. LO MEJOR ESTÁ POR LLEGAR

Si tienes más de 55 años, tu opinión nos interesa

En **Amurrio Bidean** (Agencia de Desarrollo Local del **Ayuntamiento de Amurrio**) nos gustaría conocer cuáles son las barreras que obstaculizan el proceso de aprendizaje a lo largo de la vida en personas mayores de 55 años, con el objetivo de diseñar y dinamizar acciones orientadas a un "envejecimiento constructivo".

¿Y si participas?

Puedes ganar un bono por valor de 80€ en MYOS Terapia Integral

(a canjear por servicios de fisioterapia, estiramientos, gimnasia abdominal hipopresivos...)

Sexo: Mujer **Edad:** **Estudios:** Sin estudios Primarios Secundarios
 Hombre Bachiller/FP Universitarios

Teléfono: (necesario para **contactar** en caso de ser el agraciado/a del sorteo)

Estado civil: Soltero/a Casado/a **¿Con quién vives?** Solo/a Con hijos/as
 Viudo/a Divorciado/a Separado/a Con pareja Otros familiares

Situación actual: Jubilado/a Trabajador/a Autónomo/a Desempleado/a Amo/a de casa

Rellenar sólo si estás jubilado/a

¿A qué edad te jubilaste?

Si te hubiesen dado la opción de seguir trabajando, ¿lo hubieses hecho?

Sí No **¿Por qué?**

¿Cómo vives tu jubilación?. Elige la respuesta con la que más te identifiques:

- Etapa **POSITIVA** (Una liberación, oportunidad para disfrutar del tiempo libre...)
 Una **ETAPA MÁS** en la vida (Tiene sus cosas buenas y sus cosas malas...)
 Etapa **NEGATIVA** (Momento triste, vacío, la vida ha perdido sentido...)
 No sabe / no contesta

Desde que te has jubilado, tu círculo de amistades: Ha aumentado Ha disminuido Sigue igual

¿Has iniciado alguna actividad nueva en esta etapa?

No Sí **¿Cuál/es?**

1- **En cuanto a actividades EDUCATIVAS/FORMATIVAS que sirvan para la vida:** cursos, talleres, jornadas...

¿Participas o has participado en este tipo de actividades?

Sí. **¿Por qué?** Crecimiento personal Ocupar el tiempo libre Relacionarme con gente

Mantenerme activo/a Desconectar de la rutina Nuevas inquietudes
 Otros motivos:

No. **¿Cuál es el motivo?** El estado de salud Son actividades con coste No hay lo que busco
 Falta de interés Falta de tiempo Me cuesta dar el paso
 Otras causas:

¿Crees que hay amplia oferta?

Sí No

¿Dispones de información adecuada?

Sí No

¿Son adecuadas estas actividades para las personas de tu edad?

Sí No

¿En qué tipo de actividades formativas/educativas estarías interesado/a?

- Nuevas tecnologías:** móvil, tablet, redes sociales, banca y comercio electrónico...
 Desarrollo personal: autoconocimiento, memoria, toma de decisiones...
 Habilidades sociales: comunicación, relaciones interpersonales...
 Vida saludable: nutrición, salud mental, prevención de la salud...
 Relaciones sociales: derechos/deberes de los ciudadanos, cómo reclamar, servicios sociales...
 Economía: sistema de pensiones, impuestos, como y donde invertir...

¿Y alguna actividad educativa/formativa concreta que te gustaría realizar?

¿Cuál/es?

2- **En cuanto a actividades CULTURALES / DE OCIO:** cine, exposiciones, viajar, manualidades, huerta...

¿Crees que hay amplia oferta?

Sí No

¿Dispones de información adecuada?

Sí No

¿Son adecuadas estas actividades para las personas de tu edad?

Sí No

¿Hay alguna actividad cultural/de ocio que te gustaría realizar?

¿Cuál/es?

3- **En cuanto a actividades de EJERCICIO FÍSICO / DEPORTIVAS:** pasear, gimnasia, nadar...

¿Crees que hay amplia oferta?

Sí No

¿Dispones de información adecuada?

Sí No

¿Son adecuadas estas actividades para las personas de tu edad?

Sí No

¿Hay alguna actividad física/deportiva que te gustaría realizar?

¿Cuál/es?

4- **En cuanto a actividades de PARTICIPACIÓN SOCIAL:** asociaciones, voluntariado, vida ciudadana....

¿Crees que hay amplia oferta?

Sí No

¿Dispones de información adecuada?

Sí No

¿Son adecuadas estas actividades para las personas de tu edad?

Sí No

¿Participas o colaboras con alguna asociación?

No Sí ¿Cuál/es?.....

¿Hay alguna actividad de participación social que te gustaría realizar?

¿Cuál/es?

5- **¿Crees que podrías compartir algo con otras personas?**

Experiencia profesional Tiempo-compañía Viajar Fotografía

Voluntariado Pintura Deporte

Otras:

6- **¿Hay algo que te impida o podría impedirte el llevar a cabo una vida activa en general?**

Sí No

En caso afirmativo, ¿cuál es el motivo?

El deterioro físico (salud, dependencia...)

La jubilación o descenso en el ritmo de actividades

El deterioro intelectual (memoria...)

Tener que depender de otras personas

Descenso del poder adquisitivo

Pérdida de red social (familia, conocidos, soledad...)

Otros motivos. ¿Cuáles?:

Y PARA FINALIZAR:

7- **En breve se va a llevar a cabo un proyecto piloto de trabajo orientado a dinamizar el “envejecimiento constructivo”. ¿Estarías dispuesto/a a participar?**

Sí No

Deposita el cuestionario **antes del 31 de marzo** en los buzones que hay en la Casa de Cultura, biblioteca, polideportivo y oficina de Amurrio Bidean, o remítelo por mail a la dirección: administración@amurriobidean.org.

Gracias por tu colaboración



Encuesta protegida por el secreto estadístico y en ningún caso se utilizarán estos datos para fines distintos a los establecidos, comprometiéndonos expresamente a cumplir la Ley Orgánica de Protección de Datos 15/1999, de 13 de diciembre. Dichos datos se tratarán de forma global sin que en ningún momento se pueda relacionar a ninguna persona con sus respuestas.