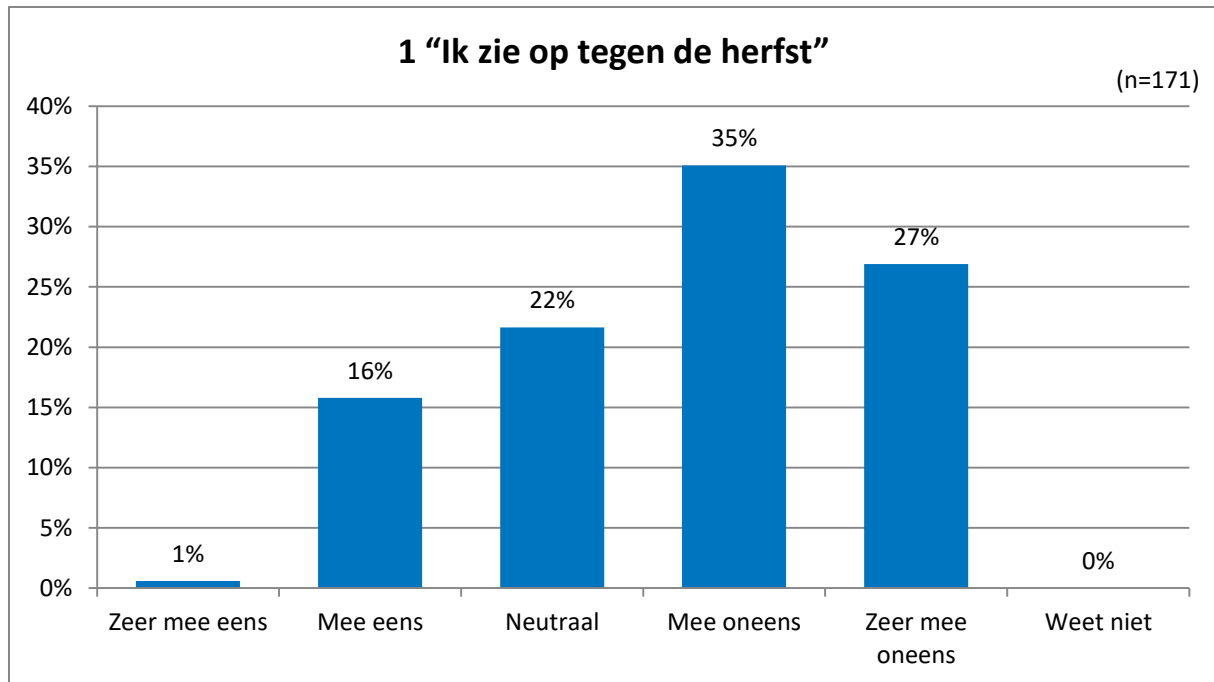


## Herfst dip

*De dagen worden korter, de temperatuur daalt en het landschap wordt langzaam minder groen door de vallende blaadjes. De herfst is weer bijna in aantocht.*

*In hoeverre bent u het (on)eens met de volgende stelling?*



### Toelichting

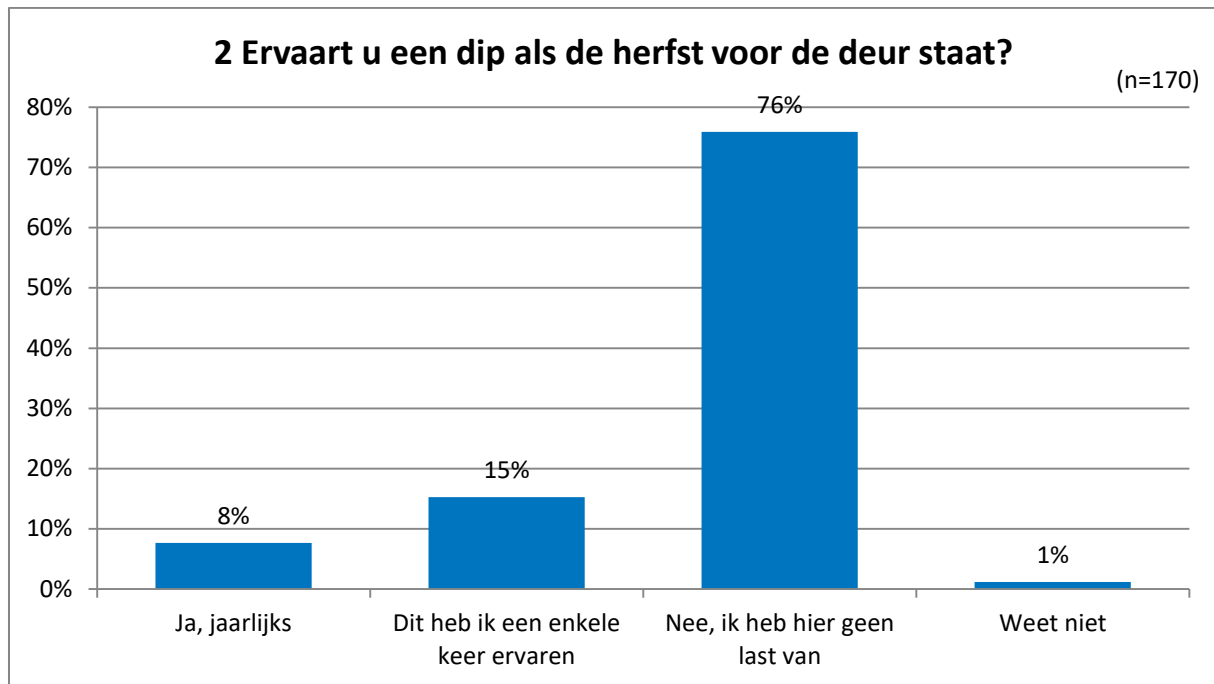
- |                 |   |
|-----------------|---|
| Mee eens        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vooral de korte dagen<br/>En minder zon</li> </ul>   |
| Neutraal        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wel jammer dat de dagen korter worden.<br/>Dit jaar is er ook al vroeg herfstweer en niet een echte nazomer.</li> </ul>  |
| Mee oneens      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle seizoenen zijn Heerlijk.....</li> <li>• Deze periode heeft ook zijn charme, gelet op de vele kleuren in de natuur</li> </ul>  |
| Zeer mee oneens | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik houd niet van hitte, wel van de mooie herfstkleuren en de veranderlijkheid van het weer.</li> <li>• Ik houd van wisselingen van seizoenen, natuur enz</li> <li>• Mooi jaargetijde. De natuur komt bijna in rust. Soms nog mooie zonnige dagen en op ander moment herfst.</li> </ul> |

## 1.1 Kunt u dit kort toelichten?

- 4 seizoenen is perfect
- Alle jaargetijden zijn mooi
- Alle weer is prima
- Als je er tegenop ziet dat er een bepaald seizoen aan komt heb je naar mijn mening echt een zwaar leven :)
- Ben een herfst / wintermens
- Blijf bewegen en blijf naar buiten gaan.
- Dagen worden korter, het weer vaak slechter en daardoor minder prettig om er op de fiets op uit te gaan!
- Dan kan ik minder naar buiten.
- De dagen worden korter en dan zakt ook mijn energiepeil.
- De herfst heeft ook wel iets, alleen jammer dat het zo vroeg donker is.
- De herfst heeft ook zijn mooie kanten, denk bijv. Aan de kleuren in het bos.
- De herfst heeft sombere, maar ook mooie kanten: alle kleuren in de natuur en de knusheid in huis.
- De herfst is een bijzonder mooi seizoen, door veranderingen in het landschap, het licht van de zon etc. Ik geniet altijd van herfst natuurwandelingen.
- De herfst is een mooi jaargetijde
- De herfst is een prachtig jaargetijde. Heerlijk om wandelingen te maken in de bossen en de natuur.
- De herfst stelt ons in de gelegenheid ons in te stellen op de wisselende temperaturen en afnemend daglicht. Dit bevordert ons geestelijk acceptatievermogen en hoort thuis in ons klimaat. Stel je voor, altijd droog, tussen de 25-30 graden. Twaalf maanden lang. Saai toch? heb je niets meer aan een winterse zovakantie!!!! gen
- De herfst is prachti ook met alle vallende bladeren!
- De wisseling van de seizoenen is iets prachtigs, ik kan er van genieten.
- Dit hoort bij de seizoenen. Heerlijk, weer op tijd donker en vooral: weer de juiste tijd !
- Dit hoort bij onze vier jaargetijden
- Donker en deprimerend
- Donker, nat
- Duidelijk toch.
- Elk seizoen heet z'n charme
- Elk jaargetij heeft zn charme
- Elk jaargetijde heeft haar charmes.
- Elk seizoen heeft wel iets moois.
- Elk seizoen heeft z'n mooie en minder mooie kanten.
- Elk seizoen heeft zijn charmes
- Elk seizoen is prima
- Er gaat niets boven lekker de zon in
- Geen last van (2x)
- Geen probleem (2x)
- Geen reden
- Gezelligheid binnenshuis zoeken.
- Grauwe dagen
- Heb er slechts last van als het tot eind April duurt voor het beter weer wordt, daarom ga ik in het voorjaar meestal 4 weken naar het zuiden.
- Heb ik toch net gedaan?
- Heerfst is het mooiste saison

- Heerlijk na alle warmte
- Heerlijk, mooiste seizoen
- Herfst heeft mooie kleuren, en het is onvermijdelijk.
- Herfst heeft ook zijn charme.
- Herfst is een mooie tijd
- Herfst is ook erg mooi
- Herfst kan bijzonder mooi zijn.
- Herfst kan ook mooi zijn
- Het hoort toch bij Nederland
- Het is eerder het veranderende weer/ de kou. Ik moet me een extra duwtje geven om buiten/binnen actief te worden.
- Het is even een omschakeling, van licht naar donker, maar de herfst heeft zeker zijn charme
- Het is gewoon een jaargetijde. Je moet je hier op aanpassen. Natuurlijk heb ik liever zon!
- Het is gezellig
- Het is het minst aantrekkelijke seizoen
- Het zijn nu eenmaal vier seizoenen herfst is daar een van.
- Hoort bij het leven
- Hoort bij ons klimaat.
- Hoort bij ons leven en culterele ervaringen
- Hoort er ook bij
- Hoort erbij
- Hoort erbij, heeft ook zijn charme als het waait.
- Hou van afwisseling van jaargetijden.
- Ieder jaargetij heeft zijn charme (2x)
- Ieder jaargetijde heeft zijn eigen charmes.
- Ieder jaargetijde heeft zijn voor en nadelen
- Ieder seizoen heeft zijn charme (2x)
- Ieder seizoen heeft zijn voor- en nadelen
- Iedere jaargetijde heeft zo z'n mooie kanten
- Ieder jaargetij heeft zijn charme
- Ik ben blij met seizoenen
- Ik ben geen winter mens, lente en zomer zijn mijn ding
- Ik ben niet gevoelig voor weersveranderingen.
- Ik ben vaker ziek
- Ik geniet van dit seizoen
- Ik heb het graag warm, loop graag in een t-shirt en korte broek en ik vind het fijn als het s'avonds lang licht is.
- Ik hou niet van nat en kou
- Ik hou ook van de kou, hierteegen kun je je lekker kleden en weer eens lekker naar buiten gaan en wandelen in het bos.
- Ik hou van de herfst. De geur van kachels, regen luisteren terwijl je lekker warm binnen zit. Warme kleding en de eerste pepernoten weer in de winkel. Heerlijk.
- Ik hou van veranderingen
- Ik houd niet van de hitte, het lawaai van alle buitenactiviteiten
- Ik houd van afwisselende seizoenen.
- Ik kom echt minder buiten
- Ik moet de zon gaan missen, maar de herfst brengt ook weer meer huiselijkheid met zich mee.
- Ik vind datvelk jaargetijde zijn eigen charmes heeft
- Ik vind regen en wind nu niet zo prettig

- Ik zie geen voor- en/of nadelen.
- Is dit enquête over toestand van mensen, meer te zeuren omdat ze minder zonlicht krijgen overbodige vraag!?
- Ja. De seizoenwisselingen zijn een onderdeel van ons milieu en gelukkig niet te wijzigen. Men mag er op persoonlijke titel tegenop zien. Ik vindt de zomer ook prettiger.
- Kal saaie bomen, donkere lucht
- Knusse dagen
- Langere donkere avonden
- Lekkere temperatuur fijner
- Liever zomer
- Licht aan het weer
- Licht er aan hoe ik me voel, weer kan dan wel van invloed zijn
- Medisch
- Mooi Jaargetij
- Mooi maar ook donker
- Mooi seizoen
- Mooie kleuren, maar de komst van koud weer stemt me somber
- Mooie kleurenpracht
- Mooie tijd.
- Nat en koud
- Niet echt, herfst is gewoonherfst hoort er gewoon bij en heeft zijn charme
- Niet mee bezig
- Nvr
- Ondanks het ietwat mindere weer en de nu korter wordende dagen kun je je buiten makkelijk ophouden.
- Ook de herfst is mooi met zijn kleuren. minder is dan over het algemeen het weer
- Ook Herfst kan prachtig zijn
- Prachtig jaargetijde
- Prachtige kleuren, mooie natuur
- Te koud en nat
- Veel werk in de tuin snoeien en bladruimen
- Vind alle jaargetijden mooi.
- Vind alleen zomer leuk
- Vind de herfst een prachtig jaargetijde. De bomen die verkleuren en de lekkere stormwinden en regen. Gezellig brrrrr.
- Vooer mijn gevoel was de zomer wat kort
- Vroeg donker je kunt niet meer goed zien wat er op straat gebeurd
- Waarom hoort er gewoon bij
- Waarom zou ik? Ieder seizoen hier heeft zijn eigen voor n nadelen en charme. Gewoon voortleven.
- Wat een rare vraag
- Wat kouder en winderiger is toch nooit leuk. Ik ben een lentemens
- Wegen waar ik wandel zijn slecht begaanbaar omdat veel paden onverhard zijn en er veel blad ligt, met nette schoenen is wandelen in winter en herfst niet te doen.
- Zie bovenstaande toelichting.
- Zie toelichting
- Zonnemens



### Toelichting

Ja, jaarlijks

- Maar verzet me daar tegen, wil me daar niet door laten meevoeren in een negatieve flow

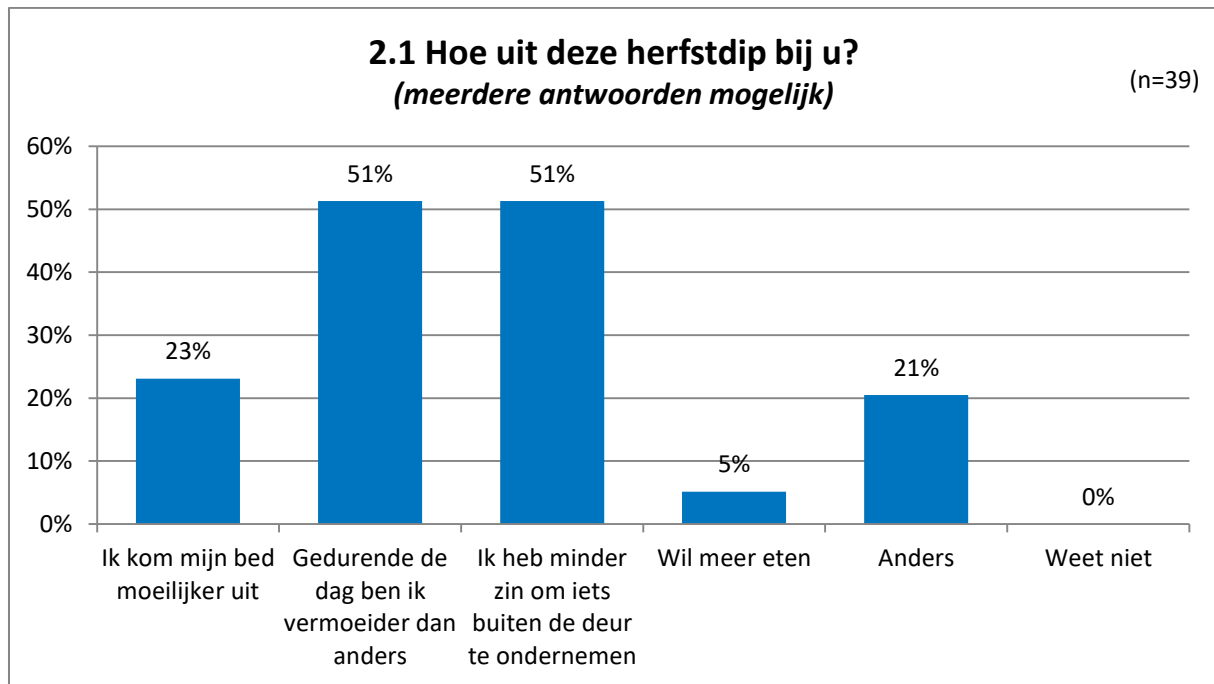
Dit heb ik een enkele keer ervaren

- Als de winter te lang en te donker is heb ik er wel eens last van.

Nee, ik heb hier geen last van

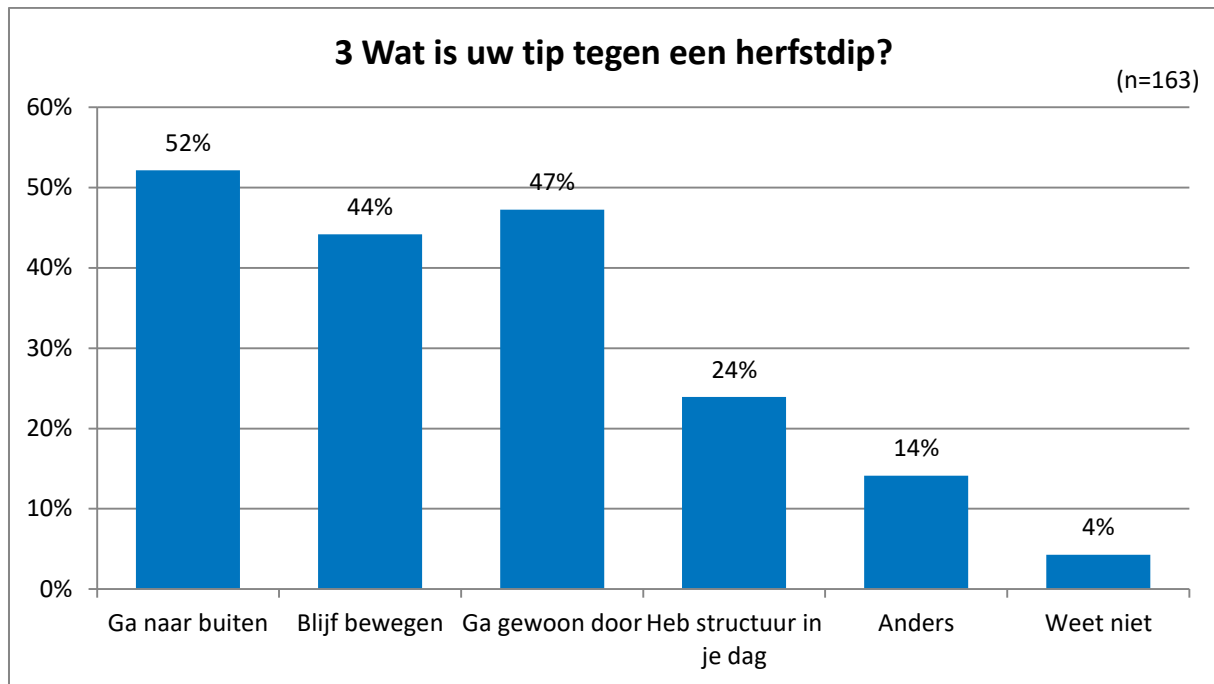
- Genoeg te doen.
- Om dit een dip te noemen, gaat mij wat ver. Wat is de definitie van een dip eigenlijk?
- Tip; geniet van iedere dag en pluk de dag
- Wat gaat de gemeente doen aan de herfst
- Ik heb meer last van een winterdepressie.

Weet niet



### Anders, namelijk:

- Beetje down....
- Bij een winterdepressie voel ik me soms depressief.
- chaggerijngig
- Depri
- Ik ben vaker ziek
- Ik krijg nu de kans om buitenwerkzaamheden te laten liggen en eindelijk weer meer te lezen en veel meer binnenwerk te doen!
- mijn humeur krijg dat af en toe een dip.
- minder opgewekt, minder energiek



### Anders, namelijk:

- BENUT DEZE TIJD OM DINGEN TE DOEN DIE IN DE ZOMER BLIJVEN LIGGEN.
- Buiten sporten
- Dagelijks de slingers ophangen
- Doe normaal.
- Er tegenin gaan en me niet laten hangen, dat is soms wel moeilijk.
- Ga regelmatig de natuur in
- Geef er niet aan toe!
- Geef je op voor een cursus o.i.d./ Maak afspraken etc.
- Geniet van contacten
- Geniet!
- Genieten van de veranderingen in de natuur
- Maak het binnen gezelliger
- Niet zo zeuren
- Pas je aan aan het seizoen en geniet ervan. Alles heeft zijn voordelen.
- Positief denken (2x)
- Sex
- Slecht weer bestaat niet, wel slechte kleding.
- Slik vitamine D voor eventueel zongebrek
- Socialiseer en berm een huisdier om voor te zorgen
- Zeur niet en raap je bij elkaar. ga je druk maken over dingen die er toe doen
- Zoek een invulling van een dag
- Zorg dat je voldoende vitamine D binnen krijgt. Dit kan ook met hulpmiddelen.

### Toelichting

- Actief zijn en blijven. Ouderen; kijk naar de mogelijkheden die Roermond biedt aan een groot aanbod van activiteiten
- Ga naar buiten als de zon schijnt.
- Geniet van iedere dag welk jaargetijde dan ook.