

## Zelftest voor 60-plussers

Leuke dingen doen en actief zijn. Dat wil iedereen zo lang mogelijk blijven doen, ook als de leeftijd parten gaat spelen, het inkomen minder wordt, dierbaren overlijden en er lichamelijke klachten komen.

*Reflect-on Ouderen* is een eenvoudige zelftest voor 60-plussers die in Tilburg wonen. De test helpt senioren na te denken (= reflecteren) over allerlei levensterreinen. Met de test kunnen 60-plussers beter hun problemen benoemen, en oplossingen en nieuwe kansen vinden. Een deskundige medewerker van de Twern geeft daarbij ondersteuning.

Er zijn drie stappen die doorlopen worden:

- een kennismakingsgesprek bij u thuis met uitleg over de test
- de test met meerkeuzevragen invullen, eventueel met hulp
- de uitkomsten bespreken, enige tijd later

Deelname is gratis. Het geheel duurt in totaal hooguit drie uur. Natuurlijk worden de gegevens vertrouwelijk behandeld.

Meer informatie / aanmelden:

Tanja Raams, medewerker zelftest voor 60-plussers

tel. (013) 583 99 99

e-mail [zelftest60plus@twern.nl](mailto:zelftest60plus@twern.nl)