



## “ Door Gouden Mannen doe ik weer mee! ”

### Herken je dit?

Ben je ouder dan 40 en kom je oorspronkelijk uit een ander land? Denk je wel eens na over wat je anders zou willen in je leven? Misschien wil je beter Nederlands praten of meer leren op de computer. Of wil je graag contact met anderen. Het kan ook zijn dat je meer wil bewegen of gewoon wel eens hulp nodig hebt bij het invullen van formulieren.

### Kom ook bij de Gouden Mannen!

Bij Gouden Mannen zoek je uit waar je goed in bent. Met je begeleider kijk je wat je wilt gaan leren. Samen met andere mannen leer je bijvoorbeeld e-mails schrijven op de computer of beter Nederlands spreken. Je oefent hoe je omgaat met mensen aan een balie of hoe je beter kunt omgaan met stress. Daarvoor kun je meedoen aan verschillende cursussen, zoals een taalcursus, computerles, maar ook aan sportactiviteiten.

### Door Gouden Mannen doe je weer mee

Gouden Mannen is er voor mannen zoals jij. Gouden Mannen helpt je om nieuwe dingen te leren en meer te gaan doen. Samen met je begeleider kijk je wat jij kunt en wat je wilt. Want in iedere man schuilt een Gouden Man!

Na de cursussen van Gouden Mannen kun je verder met wat je hebt geleerd. Maar misschien wil je meer. Dan kun je denken aan vrijwilligerswerk of kun je nog een vervolgcursus doen. We helpen je dan op weg.

### Gouden Mannen onder elkaar

Je kunt ook met andere mannen uit je groep afspreken om nog vaker bij elkaar te komen na de cursus. Dat kan op een plek bij jou in de wijk, maar ook online. We kijken samen met jou hoe je contact houdt met andere mannen, bijvoorbeeld via facebook of whatsapp.

### Amsterdam Nieuw-West

#### Wanneer?

Gouden Mannen Nieuw-West  
Elke dinsdag  
12:00 - 16:00 uur

#### Waar?

Daadkr8  
President Allendelaan 719  
[nieuw-west@goudenmannen.nl](mailto:nieuw-west@goudenmannen.nl)  
[www.goudenmannen.nl/nieuw-west](http://www.goudenmannen.nl/nieuw-west)



#### Informatie & aanmelden

Magdy Khalil

 06-24665493

 [magdy@goudenmannen.nl](mailto:magdy@goudenmannen.nl)