



Amsterdam
Oost

“ Door Gouden Mannen
doe ik weer mee! ”

Wanneer?

Gouden Mannen Oost
Elke maandag
14:00 - 17:00 uur

Waar?

Post Oost
Wijtenbachstraat 36-H
oost@goudenmannen.nl
www.goudenmannen.nl/oost



Informatie en aanmelden

Mohammed A. El Hassani

☎ 06-44310702

✉ mahmidan@dynamo-amsterdam.nl

Nick Gentsidis

☎ 06-34659320

✉ ngentsidis@dynamo-amsterdam.nl



"Altın adamları sayesinde duygularımı ifade edebiliyorum. Kendim hakkında daha fazla bilgim var, kendimi tanıyorum. Beni dinliyorlar, anlıyorlar. Yeni arkadaşlar edindim. Çocuklarımla daha fazla konuşuyorum. Ev ödevlerinde onlara yardım ediyorum. Sağlığıma daha fazla dikkat ediyorum. Altın adamları sayesinde tekrar hayata başladım".

"Door Gouden Mannen ben ik gaan praten. Weet ik meer over mezelf, ken ik mezelf. Voel ik me gehoord, begrepen. Heb ik nieuwe vrienden. Praat ik meer met m'n kinderen. Help ik ze met hun huiswerk. Let ik beter op mijn gezondheid. Door Gouden Mannen doe ik weer mee".

"بفضل رجال من ذهب، بدأت أتكلم، وازددت أكثر تعرفاً على نفسي، و عرفت نفسي. أحسست به أناك مي نستمع إلي و يتفهمني. اكتسبت أصدقاء جدد. صرت أتكلم أكثر مع أبنائي و أساعدهم في إنجاز واجباتهم المنزلية. أصبحت أكثر عناية بصحتي. بفضل مشروع رجال من ذهب صرتُ مشاركاً من جديد"



Altaf, Gouden Man

"Ik heb mijn plek weer teruggevonden en ben gelukkig, want ik heb een groep gevonden die heel positief denkt. We doen activiteiten, we bewegen, we praten en leren over gezondheid. Ik voel me net alsof ik op school zit en leer elke dag nieuwe dingen. Tegen eenzaamheid is het belangrijk dat we samen van alles doen, contacten houden, ideeën uitwisselen en dan kom je op een nieuw pad terecht in het leven. Je stress is weg en je ziet de wereld met een andere focus. Ik vind het geweldig met de groep."



Khalid, Gouden Man

"Het is net alsof je in een gouden kooi zit. Thuis met je gezin voel je je niet eenzaam, maar als je op straat loopt, of in het trappenhuis van je gebouw dan begin je te voelen dat je alleen bent, want daar heb je geen contact. De kooi moet opengemaakt worden. We willen wel meedoen en de eenzaamheid tegenwerken maar weten niet hoe. Dus hebben we iemand nodig die roept: 'Kom naar buiten!' En dat doet Gouden Mannen."

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.