



“ 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!

Amsterdam Oost

Wanneer?

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

Waar?

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



Dynamo

Informatie & aanmelden

Mohammed A. El Hassani

 06-44310702

 mahmidan@dynamo-amsterdam.nl