

# Gouden Mannen Programma

Jouw start

Gouden Mannen Locatie

Adres

Dag en tijd

Je bent welkom!



## Fase 1 Contact met jezelf



Communicatie  
& Digitaal I



Geestelijke  
Gezondheid

20 weken

## Fase 2 Contact met je omgeving



Sociaal  
Vaardig



Opkomen  
voor jezelf



Communicatie  
& Digitaal II



20 weken

## Fase 3 Contact met de wereld



Verhalen  
vertellen



Begeleiding



Zelfstandig &  
Samenwerking

20 weken



(Vrijwilligers)  
Werk



Netwerk



Familie zorg &  
Ondersteuning



Activiteiten  
in de buurt

Jouw plek in de buurt



Als Gouden Man kom je 60 weken iedere week een dagdeel samen met andere mannen.

Tijdens het hele programma krijg je individuele aandacht en werken we samen aan jouw Positieve Gezondheid.

Je gaat aan de slag met:

- gezondheid
- communicatie
- internet gebruiken
- verhalen delen

- gesprekken voeren
- jezelf ontdekken
- voor jezelf opkomen
- samenwerken

- leren organiseren
- betekenisvolle activiteiten in de buurt
- eigen verhaal vertellen en begrijpen
- andere zaken die jij belangrijk vindt