



HEKS
Brot für alle.

Männergarten

Gemeinsam gärtnern – ins Gespräch kommen

Wir treffen uns im Garten. Wir arbeiten mit Erde und Pflanzen.
Wir reden über Familie, Arbeit und das Leben in der Schweiz.

Du kannst einfach kommen. Du kannst zuhören, mitreden oder mitgärtnern.

Für wen? Für Männer in Basel mit Migrations- oder Fluchterfahrung

Wann? **Gartentreffen: Donnerstag 16 Uhr**

Gesprächsrunden: Donnerstagabend 18 – 20 Uhr

Sprachen: Arabisch · Dari/Farsi/Paschtu · Türkisch · Englisch

(Gartentreffen meist auf Deutsch)

Wo: Gemeinschaftsgarten Landhof, Riehenstrasse 90/110

Keine Kosten – Einstieg jederzeit möglich, keine Verpflichtungen

Kontakt: Roberto Rivetti, roberto.rivetti@heks.ch, 061 367 94 04

Komm vorbei und mach mit.

Wir freuen uns auf dich.

Weitere Informationen:



DE - 22.04.2026



Männergarten

Gruppengespräche – Programm Mai/Juni 2026

Do. 7.5.	Zwischen zwei Welten – hier leben, dort verbunden bleiben. Wie ich Herkunft und Alltag hier gut verbinde.	Arabisch, D, EN
Do. 14.5.	Motivation finden - auch wenn es schwer ist. Wie ich dran bleibe, Ziele verfolge und nicht aufgebe.	Farsi, Paschtu, D, EN
Do. 21.5.	Respekt gewinnen – auch wenn sich alles verändert Trotz Statusverlust Identität und neue Stärke finden	Türkisch, D, EN
Do. 28.5.	Arbeit finden – und im Job bestehen. Wie ich mich gut bewerbe und im Arbeitsalltag bestehe.	Arabisch, D, EN
Do. 4.6.	Kulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten Wie ich mit beiden im Alltag gut umgehe.	Farsi, Paschtu, D, EN
Do. 11.6.	Klar Nein sagen können Wie ich Grenzen setze, ohne Beziehungen zu belasten.	Arabisch, D, EN
Do. 18.6.	Mit Druck und Stress umgehen Und wie man trotzdem Zufriedenheit findet.	Türkisch, D, EN
Do. 25.6.	Probleme im Alltag - gemeinsam Lösungen finden Wie wir Alltagsorgen besprechen und Lösungen finden.	Arabisch, D, EN

Die Gruppengespräche finden bei schlechtem Wetter in der **Tribüne** am Fussballplatz auf dem Landhof-Areal in Basel statt.

Das Programm MasKu Männergarten wird durch den Kanton Basel-Stadt unterstützt.

Bei regelmässiger Teilnahme am Programm kann auf Wunsch eine Bestätigung ausgestellt werden.

Google Maps:



DE - 22.04.2026

