



HEKS
Brot für alle.

Männergarten باغ مردان

با هم باغبانی کنیم. با هم گفتگو کنیم.

ما در باغ جمع می‌شویم. با خاک و گیاهان کار می‌کنیم و درباره خانواده، کار و زندگی در سوئیس صحبت می‌کنیم. تو هم می‌توانی بیایی. می‌توانی گوش بدهی، باهم صحبت می‌کنیم و باهم باغبانی می‌کنیم. برای چه کسی؟ برای مردان که پیشینه مهاجرت یا تجربه پناهندگی دارند و در بازل ساکن هستند. چه وقت؟ دورهمی باغ: پنج‌شنبه ساعت ۱۶ و ساعات گفتگو: پنج‌شنبه ساعت ۱۸ تا ۲۰. زبان‌ها: فارسی، عربی، پشتو، ترکی، انگلیسی. (گروه‌هایی‌های باغ معمولاً به زبان آلمانی برگزار می‌شوند).

کجا: Gemeinschaftsgarten Landhof, Riehenstrasse 90/110

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

بیا و شرکت کن، ما خوشحال می‌شویم.

اطلاعات بیشتر:



FA - 05.05.2026



Männergarten

باغ مردان

بحث‌های گروهی - برنامه می و ژوئن ۲۰۲۶

عربی، آلمانی، انگلیسی	بین دو جهان - اینجا زندگی کردن و همچنان با آنجا در ارتباط ماندن. این که چگونه ریشه‌هایم و زندگی روزمره‌ام را باهم پیوند بزنم	پنجشنبه ۷ می
فارسی، پشتو، آلمانی، انگلیسی	یافتن انگیزه - حتی وقتی سخت است چگونه ادامه دهم، اهدافم را دنبال کنم و تسلیم نشوم	پنجشنبه ۱۴ می
ترکی، آلمانی، انگلیسی	کسب احترام - حتی وقتی همه چیز تغییر می‌کند با وجود از دست دادن جایگاه اجتماعی، هویت و قدرتی تازه پیدا کنم	پنجشنبه ۲۱ می
عربی، آلمانی، انگلیسی	یافتن کار - و ادامه دادن شغل چگونه درخواست کاری خوب بدهم و در محیط کاری روزمره موفق عمل کنم	پنجشنبه ۲۸ می
فارسی، پشتو، آلمانی، انگلیسی	تفاوت‌ها و شباهت‌های فرهنگی در زندگی روزمره با این موارد چگونه برخورد کنیم	پنجشنبه ۴ ژوئن
عربی، آلمانی، انگلیسی	قاطعانه نه گفتن چگونه در روابط ام مرز تعیین کنم، بدون اینکه به رابطه‌ام آسیب بزنم	پنجشنبه ۱۱ ژوئن
ترکی، آلمانی، انگلیسی	مدیریت فشار و استرس با وجود آن، چگونه همچنان رضایت و آرامش پیدا کنیم	پنجشنبه ۱۸ ژوئن
عربی، آلمانی، انگلیسی	مشکلات روزمره - یافتن راه‌حل‌های مشترک چگونه نگرانی‌های روزمره را با هم مطرح کنیم و برای آن‌ها راه‌حل پیدا کنیم	پنجشنبه ۲۵ ژوئن

برنامه «Masku Männergarten» توسط کانتون بازل اشتات حمایت می‌شود. در صورت شرکت منظم در این برنامه، در صورت تمایل می‌توان گواهی حضور صادر کرد. در صورت بدی هوا، جلسات گروهی در جایگاه (Tribüne am Fussballplatz) زمین فوتبال در مجموعه لاندهوف (Landhof-Areal) در بازل برگزار می‌شود.

Google Maps



FA - 05.05.2026

