



männerTISCHE

Wir sprechen über Familie,
Gesundheit und Integration

Erfahrungen austauschen,
sich informieren und
vernetzen

Ein niederschwelliges Angebot für Männer



Hoşgeldiniz! Kendi ülkenizden gelen diğer erkeklerle birlikte kendi dilinizde sağlık ve çocuk yetiştirmesi üzerine fikir alışverişinde bulunmak ister misiniz?

Türkisch

Welcome! Do you want to talk to other men in your own language about health and educational topics?

Englisch

مرحباً
هل ترغب في أن تتناقش مع رجال آخرين عن
الصحة والتعليم بلغتك الأم؟

Arabisch

Mirësevini! A dëshironi të bisedoni në gjuhën tuaj me burra të tjerë rreth shëndetit dhe edukimit?

Albanisch

வரவேற்றுக்கொள்கின்றோம்.
உங்களது மொழியில் வேறு ஆண்களுடன் சுகநலமும் பிள்ளை வளர்ப்பும் பற்றிக் கலந்துரையாட விரும்புகின்றீர்களா?

Tamilisch

እንቋዕ ብድሓኡት መጻኹም ምስ ካልኡት ሰብኡት ኣብ ነፍሰወከናክን ቋንቋ ብዛዕባ ጥዕናን ኣተፃባብያን ክትዘራረብ ደሊኹን?

Tigrinya

خوش آمدید
آیا مایلید با مردان دیگری به
زبان مادری خود درباره‌ی
تندرستی و آموزش و پرورش
گفتگو کنید؟

Farsi

Bienvenidos! Desea intercambiar ideas sobre cuestiones de salud y educación con otros hombres en su propio idioma?

Spanisch

Tu bi xêr hatî!

Ma hûn dixwazin li ser tenduristî û perwerdehiyê bi zilamên din re bi zimanê xwe bipeyivin?

Kurdisch

Dobrodošli Želite li sa drugim muškarcima, na vašem jeziku, razmijeniti mišljenja o pitanjima zdravlja i odgoja djece?

Bosnisch/Serbisch/Kroatisch

Bem-vindos! Gostaria de trocar ideias no seu idioma sobre questões de saúde e educação com outros homens?

Portugiesisch

Was sind Männer-Tische?

Männer-Tische sind strukturierte Gesprächsrunden für Männer, welche von geschulten Moderatoren geleitet werden. Männer-Tische finden in der Regel in der Sprache der Teilnehmer statt. Die Teilnehmer diskutieren wichtige Alltagsfragen rund um die Themen Gesundheit, Familie, Arbeitswelt und Integration. Im Zentrum stehen die Anliegen der Teilnehmer. Die Moderatoren vermitteln gezielt Informationen und unterstützen den Erfahrungsaustausch. Die Gesprächsrunden sind kostenlos.

Für wen und wozu?

Männer-Tische sind für alle offen, unabhängig von Herkunft und Sprachkenntnissen. Obwohl sich dieses Angebot hauptsächlich an Männer aus der Migrationsbevölkerung richtet, können alle interessierten Männer teilnehmen. Die Männer sprechen über ihre Erfahrungen, tauschen Ideen aus und gewinnen neue Ansichten. Sie werden sich ihrer Stärken und Ressourcen bewusst und erhalten nützliche Informationen für sich, für ihren Familienalltag und für ihr nahes Umfeld. Dadurch wächst ihr Selbstbewusstsein. Zudem erweitern sie ihr soziales Netzwerk.

Wie und wo?

Männer-Tische finden im kleinen Kreis und im vertrauten Rahmen statt – zum Beispiel in einer Bibliothek, in einem Vereinslokal, in einem Café, im Park oder in einem Quartierzentrum. Der geschulte Moderator führt mit einem Kurzfilm oder Fotos in das Thema ein, leitet die Diskussion und informiert über weiterführende Angebote und Beratungsstellen. Der Austausch erfolgt in der Erstsprache oder im Falle einer multikulturellen Gruppe auf Deutsch, Französisch oder Englisch. Bei Bedarf wird ein Kinderhütendienst angeboten. Zudem haben die Teilnehmenden im Anschluss die Gelegenheit, sich bei einem Snack und Getränk persönlich auszutauschen.

Welche Themen?

An den Gesprächsrunden diskutieren die Teilnehmer über Themen zu

- **Familie** wie zum Beispiel die Rollen des Mannes, Frühe Förderung, Schule, mehrsprachig aufwachsen, Grenzen setzen, Pubertät
- **Gesundheit** wie zum Beispiel gesunde Ernährung, Männergesundheit, psychisches und körperliches Wohlbefinden, Bewegungsförderung, Suchtprävention (digitale Medien, Tabak, Alkohol, Medikamente)
- **Integration** wie zum Beispiel Berufsbildung, Budgetkompetenz, Krankenkasse

Männer-Tische - ein nationales Programm

Männer-Tische werden seit 2014 als Ergänzung zu Femmes-Tische aufgebaut. Männer-Tische gibt es zurzeit an 7 Standorten in zwei Sprachregionen.

Männer-Tische ermöglichen eine männerspezifische Reflexion. Das Angebot nutzt Synergien aus dem Programm Femmes-Tische, welches seit 1996 existiert und auf eine langjährige und anerkannte Expertise zurückblickt. Der methodische Ansatz von Femmes-Tische wurde mehrfach ausgezeichnet. Männer-Tische ist ein lizenziertes Programm.

Männer-Tische – ein Netzwerk

Als ein Angebot der Gesundheits- und der Integrationsförderung zielt Männer-Tische auf einen möglichst grossen Multiplikationseffekt. Männer-Tische können auf ein breites Netzwerk von Organisationen und Trägerschaften zurückgreifen. Durch langjährige Praxiserfahrungen wurde wichtiges Know-how besonders in transkultureller Kompetenz, in Peer-Education und im Umgang mit Diversität entwickelt.

Femmes-Tische und Männer-Tische sind heute das führende Netzwerk der informellen Bildung für vulnerable und sozial benachteiligte Menschen in der Schweiz.

Männer-Tische...

- ...sind vertrauliche Treffen unter Männern**
- ...bieten einen Rahmen für Unterstützung und Selbsthilfe im Alltag**
- ...ermöglichen einen erleichterten Zugang zu Informationen und Angeboten**
- ...finden in der Nähe der Teilnehmer statt**
- ...sind kostenlos**
- ...machen Spass und dienen der sozialen Vernetzung**



männerTISCHE

Weitere Informationen:

www.maennertische.ch

–
Männer-Tische
Geschäftsstelle Schweiz
Werkstrasse 18
3084 Wabern
+41 58 400 47 60
info@maennertische.ch



femmesTISCHE

–
Femmes-Tische
Geschäftsstelle Schweiz
Werkstrasse 18
3084 Wabern
+41 58 400 47 60
info@femmetische.ch

–
Femmes-Tische
Antenne Romande
Avenue de Rumine 2
1005 Lausanne
+41 78 819 96 37
romandie@femmetische.ch

«Das Thema Krankenkasse war für mich sehr hilfreich, ich habe es viel besser verstanden, da ich in meiner Sprache diskutieren konnte.»

Ein Teilnehmer