

**KOSTENLOSE HILFE
UND UNTERSTÜTZUNG
für erwerbslose Männer
der Stadt Dresden**

- **Austausch und Kontakt** mit anderen Männern
- **Informationen** zu allen relevanten Themen (z. B. Bürgergeld, Wohngeld, Grundsicherung)
- **Hilfe zur Selbsthilfe**
- **Lebensberatung**
- **Perspektivplanung**
- **Planung und Umsetzung** eigener Ideen



Kontakt

p|3 sozial
Männernetzwerk Dresden e. V.
Schwepnitzer Straße 10
01097 Dresden
☎ 0351 658883-25
✉ p3-sozial@mnw-dd.de
www.mnw-dd.de/p3sozial



[KONTAKTDATEN]



Sie erreichen uns

Persönliche Termine nach Vereinbarung bzw. im Männercafé – jeden Mittwoch von 14:00 bis 17:00 Uhr

Anfahrt

S-Bahn bis Bahnhof Neustadt oder Bischofsplatz
Tramlinie 13 bis Haltestelle Bischofsplatz
Tramlinie 7 und 8 bis Haltestelle Louisenstraße

Ein Projekt des Männernetzwerk Dresden e. V.
und seinen Förderern



gefördert durch die
Landeshauptstadt Dresden



SCAN
ME



Ihre Spende hilft unserer Arbeit.

IBAN DE02 8505 0300 3200 0233 75
BIC OSDDDE81XXX
Ostsächsische Sparkasse

Impressum Männernetzwerk Dresden e. V. // V.i.S.d.P. Torsten Weber
Redaktionsschluss Januar 2024 // Text p3|sozial
Design KNOX Designbüro // Fotos Adobe Stock, Westend61 / photocase.de

Projekte | Partner | Perspektiven



Angebote für Männer ohne Erwerbstätigkeit



Neue Wege gehen

Die Arbeit ist weg – das Leben geht weiter.



„Endlich mal jemand, der sich die Zeit nimmt und mir richtig zuhört.“



„Wie ergeht es eigentlich anderen Männern mit Bürgergeld?“



„Ich würde gerne mehr über meine Rechte wissen, Behördenbriefe verstehen und so...“

Perspektiven für jeden Mann

Beratungsangebote

- **Informationsberatung**
(u. a. Bürgergeld, Fragen zu Bescheiden, Rechte und Pflichten)
- **Beratung bei aktuellen Herausforderungen**
(Finanzielle Probleme, Isolation, Sucht, Neuorientierung, Sinnsuche, Trennung, Überlastung, Umgang mit Arbeitslosigkeit, etc.)
- **Berufsorientierung und Arbeitsplatzsuche**
- **Lebensberatung**

Die Beratung erfolgt nach
vorheriger Terminvereinbarung

**Alle Angebote sind freiwillig, kostenlos
und an keinerlei Bedingungen geknüpft.**



Offene Werkstatt

- **Umsetzen eigener Projekte**
in unserer **Holzwerkstatt**
- Material und Werkzeuge
stehen zur Verfügung

Dienstag 13:00 – 15:00 Uhr

**Bitte vorher telefonisch
unter 0351 658883-25 anmelden**



Projektarbeitsgruppen

- **Eigene Ideen** können in
**Zusammenarbeit mit anderen
Männern** umgesetzt werden
- **Teilnahme an bestehenden
Projektgruppen**



MännerCafé

- **Austausch mit anderen Männern**
bei Kaffee und Tee
- **Information** und **Soforthilfe**
- **Recherchen im Internet**
- **Terminvereinbarung** für
weiterführende Beratung

Mittwoch 14:00 – 17:00 Uhr



MännerMusik

- **Männer musizieren** (u. a. Gitarre,
Percussion, Klavier) **und singen**
unter Anleitung eines Musiklehrers

**aller 2 Wochen
Mittwoch 17:00 – 18:30 Uhr**



MännerYoga

- **Gemeinsame Yogapraxis** für
Anfänger und Fortgeschrittene
- **Anleitung** durch einen **erfahrenen
Yogalehrer** zur körperlichen
Ausführung
- In einem **Schutzraum für Männer**
soll eine achtsame (Ein-)Führung
in/durch die Yogapraxis erfolgen
- **Innere und äußere Stärkung** durch
die Kraft der langsamen Bewegung
- **Klima gegenseitiger Achtung
und Wertschätzung**

Dienstag 8:45 – 11:00 Uhr

**Bitte vorher telefonisch
unter 0351 658883-25 anmelden**

**KOSTENLOSE HILFE
UND UNTERSTÜTZUNG
für erwerbslose Männer
der Stadt Dresden**



- **Austausch und Kontakt** mit anderen Männern
- **Informationen** zu allen relevanten Themen (z. B. Bürgergeld, Wohngeld, Grundsicherung)
- **Hilfe zur Selbsthilfe**
- **Lebensberatung**
- **Perspektivplanung**
- **Planung und Umsetzung** eigener Ideen



Kontakt

p|3 sozial
Männernetzwerk Dresden e. V.
Schwepnitzer Straße 10
01097 Dresden
☎ 0351 658883-25
✉ p3-sozial@mnw-dd.de
www.mnw-dd.de/p3sozial



[KONTAKTDATEN]



Sie erreichen uns

Persönliche Termine nach Vereinbarung bzw. im Männercafé – jeden Mittwoch von 14:00 bis 17:00 Uhr

Anfahrt

S-Bahn bis Bahnhof Neustadt oder Bischofsplatz
Tramlinie 13 bis Haltestelle Bischofsplatz
Tramlinie 7 und 8 bis Haltestelle Louisestraße

Ein Projekt des Männernetzwerk Dresden e. V.
und seinen Förderern



gefördert durch die
Landeshauptstadt Dresden



SCAN
ME



Ihre Spende hilft unserer Arbeit.

IBAN DE02 8505 0300 3200 0233 75
BIC OSDDDE81XXX
Ostsächsische Sparkasse

Impressum Männernetzwerk Dresden e. V. // V.i.S.d.P. Torsten Weber
Redaktionsschluss Januar 2024 // Text p3|sozial
Design KNOPIX Designbüro // Fotos Adobe Stock, Westend61 / photocase.de



Projekte | Partner | Perspektiven



Angebote für Männer ohne Erwerbstätigkeit



Neue Wege gehen

Die Arbeit ist weg – das Leben geht weiter.



„Endlich mal jemand, der sich die Zeit nimmt und mir richtig zuhört.“



„Wie ergeht es eigentlich anderen Männern mit Bürgergeld?“



„Ich würde gerne mehr über meine Rechte wissen, Behördenbriefe verstehen und so...“

Perspektiven für jeden Mann



Beratungsangebote

- **Informationsberatung**
(u. a. Bürgergeld, Fragen zu Bescheiden, Rechte und Pflichten)
- **Beratung bei aktuellen Herausforderungen**
(Finanzielle Probleme, Isolation, Sucht, Neuorientierung, Sinnsuche, Trennung, Überlastung, Umgang mit Arbeitslosigkeit, etc.)
- **Berufsorientierung und Arbeitsplatzsuche**
- **Lebensberatung**

Die Beratung erfolgt nach
vorheriger Terminvereinbarung

**Alle Angebote sind freiwillig, kostenlos
und an keinerlei Bedingungen geknüpft.**



Offene Werkstatt

- **Umsetzen eigener Projekte**
in unserer **Holzwerkstatt**
- Material und Werkzeuge
stehen zur Verfügung

Dienstag 13:00 – 15:00 Uhr

**Bitte vorher telefonisch
unter 0351 658883-25 anmelden**



Projektarbeitsgruppen

- **Eigene Ideen** können in
**Zusammenarbeit mit anderen
Männern** umgesetzt werden
- **Teilnahme an bestehenden
Projektgruppen**



MännerCafé

- **Austausch mit anderen Männern**
bei Kaffee und Tee
- **Information** und **Soforthilfe**
- **Recherchen im Internet**
- **Terminvereinbarung** für
weiterführende Beratung

Mittwoch 14:00 – 17:00 Uhr



MännerMusik

- **Männer musizieren** (u. a. Gitarre,
Percussion, Klavier) **und singen**
unter Anleitung eines Musiklehrers

**aller 2 Wochen
Mittwoch 17:00 – 18:30 Uhr**



MännerYoga

- **Gemeinsame Yogapraxis** für
Anfänger und Fortgeschrittene
- **Anleitung** durch einen **erfahrenen
Yogalehrer** zur körperlichen
Ausführung
- In einem **Schutzraum für Männer**
soll eine achtsame (Ein-)Führung
in/durch die Yogapraxis erfolgen
- **Innere und äußere Stärkung** durch
die Kraft der langsamen Bewegung
- **Klima gegenseitiger Achtung
und Wertschätzung**

Dienstag 8:45 – 11:00 Uhr

**Bitte vorher telefonisch
unter 0351 658883-25 anmelden**