



BuQetten  
Kulturhüset





BuQetten betyder: at brugerne repræsenterer hele buketten af nationaliteter, og Q'et betyder, at det er kvindernes sted.

I BuQetten er alle kvinder velkomne. Det er lige meget, hvor du kommer fra, eller hvilken religion du har. Her er der plads til alle.

Det er frivilligt at komme i BuQetten – og der er ingen, der kontrollerer, om du kommer eller ej.

# Velkommen

---

I BuQetten er vi en gruppe kvinder som mødes til hverdag over en kop kaffe eller the for at snakke og hygge os sammen. Og vi vil meget gerne have, at du kommer og er sammen med os.

Du kan møde nye mennesker. Nogle med en anden kulturel baggrund end din egen, få sammenhold med andre kvinder og få lyst til at prøve noget nyt fx yoga eller forskellige former for håndarbejde.

Nogle gange tager vi på ture sammen, det kan være en tur i biografen, en tur på museum eller noget helt tredje.



# Aktiviteter

Nogle af de faste aktiviteter er:

- Syning
- Strikkeklub
- Gå-ture
- Cykelture med eller uden støttehjul
- Gymnastik
- Yoga
- Foredrag
- Babymassage

Og meget mere.

Du får hjælp til at komme i gang fx med at strikke eller sy. Du skal huske, at du selv skal have alle de materialer med, som du skal bruge – strikkepinde, garn, stof, tråd osv.

Nogle aktiviteter er gratis, andre koster lidt.

Du kan se i programmet, hvilke aktiviteter du skal betale lidt for.



# Sæt aktiviteter i gang

Hvis du har en idé til en ny aktivitet, så kom og sig det til os i BuQetten, så giver vi dig en hjælpende hånd til at sætte aktiviteten i gang. Og hvis du gerne vil lære andre noget, som du selv er dygtig til, så hjælper vi dig også gerne i gang med at få et hold op at stå.

Vi er altid interesseret i at få nye aktiviteter på programmet og i at lære nyt.



# Det siger kvinderne

”Jeg kommer ud og møder nye mennesker”

– Birgitte, 55 år

”Jeg har en følelse af, at alle kan bidrage til et fællesskab”

– Jette, 45 år

”Jeg føler mig opmuntret og støttet til at prøve nye ting fx håndarbejde, jeg aldrig har prøvet før”

– Eva, 62 år

”Jeg er blevet ”menneske igen”. Før turde jeg ikke bevæge mig særlig langt væk fra min lejlighed”

– Birgitte, 55 år.

”Jeg har fået nye venner – et nyt netværk”

– Pia, 50 år.

”Jeg er blevet mere glad, efter jeg er begyndt, at komme her”

– Jamile, 50 år og Havva, 43 år

”Jeg er glad for at møde og snakke med andre”

– Jamile, 50 år og Havva, 43 år.

”Det er et trygt og godt sted at komme”

– Eva, 62 år.

”Man lærer mere dansk, fordi vi taler sammen”

– Jamile, 50 år og Havva, 43 år.





# Det praktiske

BuQetten har nogle dejlige lokaler med en cafe, et hyggerum, en gymnastiksal og et kreativt værksted. Kom og vær med i fællesskabet.

- Kulturhuset BuQetten,  
Trædrejerporten 3 A,  
2650 Hvidovre  
Telefon 36 77 30 90

Læs mere om BuQetten på [www.buqetten.hvidovre.dk](http://www.buqetten.hvidovre.dk)

Åbningstiden er kl. 10 – 14 hver dag.





Hvidovre Kommune

Juli 2008

Foto: Ebbe Forup

Layout: InfoPlus

Tryk: KLS Grafisk Hus