



Bydelsmødre Café er et mødested, hvor kvinder kan komme til en kop kaffe/te og have gode vigtige samtaler med Bydelsmødrene og andre kvinder. Bydelsmødre Caféen er med til at give kvinderne:

- Større netværk
- Støtte, råd og hjælp
- Ny viden
- Skabe ønsket forandring

Når I laver en fast Bydelsmødre Café giver det lokale kvinder et fast og trygt sted, hvor de kan komme og få støtte og viden. Med cafeen kan jeres netværk vokse, da kvinderne kan tage andre kvinder med. Det bliver også nemmere for jer, at støtte og rådgive dem, der har behov for hjælp. Der vil helt sikkert også komme kvinder, som senere ønsker at blive Bydelsmødre.

Bydelsmødre Caféen gør jer også mere synlige i lokalområdet. Og det vil være attraktivt for fagpersoner/kommunen at blive inviteret til dialog og svare på spørgsmål fra jeres målgruppe. Det skaber gode muligheder for samarbejde.

### **Hvordan gør I?**

Vi har samlet erfaring fra Bydelsmødre Caféer rundt om i Danmark og foreslår at I:

Afholder ca. 10 cafeer om året (ca. 1 gang om måneden).  
2-3 Bydelsmødre har ansvaret hver gang, men jo flere jo bedre.  
Cafeen skal være åben i 2-3 timer eller længere hvis man har lyst.

I kan have:

- 2-4 cafeer med ny viden i dialog med fx med fagperson
- 2 cafeer med socialt arrangement (fx eid/jul/sommerhygge)
- 4-6 cafeer med fast aktivitet og fokus på de vigtige samtaler

Caféen kan fx tilbyde kaffe/te, kage frugt og samtaler, walk and talk, et samtaletema som Bydelsmødrene bestemmer, (fx teenagere, psykisk sygdom, kvindekroppen, social kontrol). Man kan også invitere en fagperson til enten at holde et oplæg og dialog eller bare være til stede og svare på spørgsmål fra kvinderne, madlavning med kvinder og børn, gymnastik osv.

Caféen skal ligge et centralt, hyggeligt sted, f.eks. beboerlokale, skolelokale, bibliotek eller frivilligcenter.

Cafeen skal være gratis for kvinderne. I kan få hjælp af landssekretariatet til at søge penge til jeres Café.

I kan fx oprette en app-gruppe til jeres netværk, så kvinderne nemt kan inviteres ind i gruppen og modtage informationer om Caféen og jeres netværk nemt kan vokse.

Sæt jer et mål for, hvor mange kvinder I ønsker, der skal komme og hvordan I vil opnå det.

Landssekretariatet har lavet et logo, en plakat og en invitation I kan bruge

### **Hvad så med månedsmøderne?**

I kan fx lægge jeres månedsmøde og Bydelsmødre Café samme dag og lade den sociale del være en del af det.

## **Eksempler:**

### **Frederiksberg**

Månedsmødet ligger før Bydelsmødre Caféen. Alle Bydelsmødre mødes til månedsmødet, som så ikke er helt så langt - da den sociale del bliver en del af Bydelsmødre caféen.

De Bydelsmødre, som står for Bydelsmødre Caféen den dag, bliver efter månedsmødet og starter den op. Kvinder fra målgruppen påtager sig efterhånden de praktiske opgaver - så Bydelsmødrene ikke behøver stå for dem - men blot være den strukturelle ramme. Derudover styrker det ejerskab og forankring af Bydelsmødre Caféen at ansvaret bredes ud. Erfaringen er også at involvering af kvinder i konkrete praktiske opgaver øger selvtillid og dermed styrker kvindernes evner, lyst og motivation for at blande sig i samfundet.

### **Skanderborg**

Skanderborg Bydelsmødre afholder Bydelsmødre Café hver torsdag i tidsrummet 15-17, hvor de byder alle kvinder velkommen. Der tilbydes kaffe/te og en gang imellem kage/frugt. I cafeen har de forskellige emner de tager op og snakker om. Der bliver tilbudt hjælp og vejledning til de kvinder der har behov for det og efterspørger det.

### **Indre Nørrebro**

Indre Nørrebro afholder Bydelsmødre Café 2 gange om ugen, mandag og torsdag. Om mandagen afholdes Bydelsmødre Café fra 10-14, hvor Bydelsmødrene handler ind til lidt morgenmad og har sørget for, at en fagperson kan komme forbi og fortælle om et emne, kvinderne selv har valgt. Derudover er der plads til at hjælpe de kvinder, der har behov for hjælp til fx opkald eller e-Boks pga. sprogvanskeligheder. Om torsdagen åbner cafeen fra 17-20, og der tilbyder Bydelsmødrene te

og kage, hvor der er åbent for at få hjælp til både e-Boks, telefonopkald, økonomi osv. Nogle gange bliver der inviteret fagpersoner ind som f.eks. kommer forbi og fortæller om økonomi og økonomistyring.

