

Interview

Internationale Vrouwendag wordt zoals elk jaar gevierd op zaterdag 8 maart. Thema dit jaar is 'Vrouw & Gezondheid'. In Alkmaar worden diverse activiteiten georganiseerd door WomanLink, bekend van de High Heels Run die vandaag al wordt gehouden. Verder is er 8 maart 'De Tafel van Gezond' in De Vest en de feestavond 'Womanlink by Night' in HAL25. Maar er is meer.

Ook in wijkcentrum Thuis in Overdie wordt een feestelijke dag gehouden. De activiteiten daar worden georganiseerd door stichting VROUWenKRACHT Alkmaar. "We hebben een heel programma gemaakt. Er is een modeshow, dans met Cisca Pauw en de workshop 'Krachtig en Vrouwelijk', over hoe je als vrouw stevig in je schoenen kunt staan en toch vrouwelijk kunt zijn", aldus Houriya Abbou, coördinatrice van de stichting. VROUWenKRACHT werd opgericht in maart 2011, voor én door Alkmaarse vrouwen. "Onze stichting is voor alle vrouwen, uit heel Alkmaar", vervolgt zij. "We willen uit-

dragen dat vrouwen belangrijk zijn voor de maatschappij. Vrouwen moeten hun kwaliteiten benutten en zich er bewust van worden dat hun talent belangrijk is. Iedereen kan iets en doet iets. Vrouwen kunnen bij de stichting zelf aangeven wat ze nodig hebben, wat zij missen in hun ontwikkeling, zodat zij beter mee kunnen doen in de maatschappij."

De stichting is niet alleen bedoeld voor allochtone vrouwen. "Wij willen juist niet dat ieder clubje haar eigen ding gaat doen", meent Houriya Abbou. "Vrouwen moeten juist hun krachten bundelen. Dan versterk je elkaar en leer

je van elkaar. En iedereen kan op haar eigen manier meedoen. Ook al spreek je de Nederlandse taal niet, of ben je ziek. Ook waar je vandaan komt, maakt niks uit. Vrouwen krijgen bij de stichting de ruimte om activiteiten te organiseren die zij nodig hebben voor hun verdere ontwikkeling en ontplooiing in het leven."

Tijdens Vrouwendag is het thema de stichting 'Gezond en krachtig'. "En dan bedoelen wij dus niet alleen gezond eten, maar ook dat je meedoet in de maatschappij, groeit, ontwikkelt, je kwaliteiten deelt en mensen ontmoet. Dat je de ruimte krijgt om te

doen, om te ontmoeten en om je talent te benutten. Ook dat is gezond."

VROUWenKRACHT is natuurlijk niet alleen actief tijdens Vrouwendag. "We hebben een moestuin. Samen biologisch tuinieren en buiten zijn, ook dat is gezond", lacht Abbou. "Verder hebben we fietslessen en zijn er wekelijkse thema-ochtenden in wijkcentra Overdie en de Mare. De vrouwen brengen zelf de onderwerpen ter tafel, zoals gezondheid, opvoeding of werk en opleiding. Daarnaast zijn er computerlessen, geeft Elly Bootsma taalcurcussen en is er een naaiatelier voor vrouwen die hier hun werk van willen maken." Erg trots is Abbou ook op de kooktraining die door VROUWenKRACHT is bedacht. "Voor vrouwen die wel graag

willen werken, maar niet buitenshuis kunnen werken, bijvoorbeeld door de kinderen. Zij leren een jaar lang alles over koken, hygiëne en ondernemerschap. Dan kunnen zij vanuit hun eigen huis een bedrijfje starten. Van hun eigen talent hun werk maken." Resultaten zijn er al. "Er zijn vrouwen die al drie jaar actief zijn bij VROUWenKRACHT. Ze zijn bijvoorbeeld binnengekomen bij het tuinieren en via de taallessen en computerlessen volgen ze nu de kooktraining en starten ze hun eigen bedrijf. Ik ben er trots op dat ze zo zelfstandig zijn geworden. Dat is prachtig."

Wat het belang van Vrouwendag nog is? "Voor ons betekent die dag het vieren van ons succes. We vieren dat vrouwen groeien!"



Vrouwenkracht op Vrouwendag

ALKMAAR - Houriya Abbou (links) is de drijvende kracht achter Stichting Vrouwenkracht Alkmaar. "Maar zonder het bestuur zou ik het niet kunnen hoor", zegt zij. "Dat zijn fantastische, krachtige vrouwen, waar ik heel trots op ben." Brenda Hessing (rechts) staat op Vrouwendag achter de bar van wijkcentrum Thuis in Overdie.

**ZONDAG
OCHTENDBLAD**

Lid van de Holland Combinatie

wordt verspreid in: Alkmaar, Bergen, Broek op Langedijk, Egmond a.d. Hoef, Egmond aan Zee, Groet, Heerhugowaard, Hensbroek, Koedijk, Noord-Scharwoude, Oudam, Oudkarspel, Oudorp, Schoorl, Sint Pancras, Ursem/Rustenburg en Zuid-Scharwoude.

Het is een uitgave van Holland Combinatie

Oplage:
92.500 exemplaren

Advertentieverkoop:
Filip Torkar
Tel: 072-5184014

E-mail: verkoop.alkmaar@zondagoch-