

‘We moeten beter voor onszelf zorgen’

Internationale Vrouwendag in Wijkcentrum Thuis in Overdie

ALKMAAR - Veel vrouwen in Alkmaar zorgen voor alles en iedereen, maar komen nauwelijks aan zichzelf toe. Daarom besteedt Vrouwenkracht Alkmaar in het kader van Internationale Vrouwendag aandacht aan dit probleem. Met het centrale thema ‘de kunst van het zorgen en loslaten’ vindt er van maandag 5 tot en met zaterdag 10 maart een programma plaats in Wijkcentrum Thuis in Overdie.

“Veel vrouwen die ik spreek, zijn zo druk bezig met zorgen dat ze zichzelf voorbij lopen”, zegt Houriya Abbou van Vrouwenkracht Alkmaar. “Hierdoor ontstaan zowel fysieke en psychische problemen. Wat we bijvoorbeeld zien bij veel Turkse en Marokkaanse gezinnen is dat de ouderen zelden naar een verzorgingshuis gaan, omdat ze zich daar helemaal niet thuis voelen. Dus blijven zij heel lang thuis wonen en komt de zorg op de schouders terecht van mantelzorgers.

Zij moeten eigenlijk hun netwerk aanspreken om zorgtaken uit handen geven, maar dat vinden velen - uit liefde voor hun ouders - lastig. Over dit soort onderwerpen praten we deze week.”



Wijkcentrum Thuis in Overdie staat van maandag 5 tot en met zaterdag 10 maart in het teken van Internationale Vrouwendag. (Foto: Vincent de Vries/RM)

Balans

Volgens Houriya draait het allemaal om balans en juist die is ver te zoeken.

“Vrouwen willen wel aan zichzelf te komen, maar doen het vaak niet. We moeten leren beter voor onszelf te zorgen.”

> Lees verder

‘We moeten beter voor onszelf zorgen’

■ Vervolg van de voorpagina

Sinds enkele weken houden we in het Wijkcentrum bijeenkomsten voor mantelzorgers die overbelast zijn. Dan gaan we gewoon een stukje lopen door het park om de hoofden leeg te maken.

Heel simpel, maar zeker effectief. We kunnen wel binnen blijven en praten, maar we moeten het gewoon doen.



Internationale Vrouwendag zie ik als een jaarlijks meetmoment om te kijken waar we staan. Vrouwen van nu moeten gewoon zelf opstaan, daar gaat het om. Neem het heft zelf in handen en kies ook voor jezelf. Dat kan met hulp van anderen, maar je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen toekomst.”

Programma

Het programma begint maandag 5 maart met Biodanza en een gezonde lunch. Woensdag 7 maart houdt Marija Kocetanovic de training ‘Solliciteren voor vrouwen’ en is er een wandeltocht met lunch.

Het programma van Vrouwenkracht Alkmaar wordt zaterdag 10 maart afgesloten met een groot feest en muziek.

Kijk voor aanvangstijden op www.vrouwenkrachtalkmaar.nl. Meer weten? Bel Houriya Abbou via 06 45003533.