

Houriya Abbou (tweede van rechts) tijdens een themaochtend.



De kracht van vrouwen

Houriya Abbou beschrijft de organisatie Vrouw en Kracht als een laagdrempelig centrum voor vrouwen, autochtoon of allochtoon, met of zonder kinderen. Alle vrouwen uit Alkmaar zijn welkom. 'Zowel kwetsbare vrouwen als vrouwen die het grotendeels zelf redden'. 'Iedereen heeft iets te geven en heeft zijn unieke kwaliteiten'.

Vrouw en Kracht is te vinden in de wijk Overdie in Alkmaar en is ontstaan in 2011 vanuit de behoefte van bewoners van de wijk aan een centrum voor en door vrouwen. Het is een plek waar vrouwen terecht kunnen met vragen, kunnen praten over wat hen bezighoudt, waar ze iets kunnen leren en waar ze vanuit hun eigen behoeftes activiteiten kunnen organiseren. Ieder heeft zijn eigen specifieke rol bij de organisatie van deze activiteiten. 'Daarom zijn vrouwen gemotiveerd om zich in te zetten en krijgen we heel veel van de grond.'

Een van de eerste projecten die zijn opgezet is de moestuin. 'Sommige

Wil je meer weten of kun je iets betekenen voor Vrouw en Kracht? Loop eens binnen op de Arcadijelaan 250 in Alkmaar of mail naar: vrouwenkrachtalkmaar@gmail.com

vrouwen vinden het heerlijk om met hun handen te werken, zo vergeten ze even hun zorgen'. Ze zijn begonnen met vrijwillige cateringactiviteiten voor goede doelen en evenementen. De contacten met deze organisaties worden gemaakt vanuit hun eigen netwerk. Er worden elke week thema-

ochtenden gehouden, waar vaak gastsprekers komen. Zo leren de deelnemers meer over bijvoorbeeld opleidingen of instanties. Ook worden er fietslessen en een weerbaarheids-training gegeven.

Het doel van deze activiteiten is om de kracht en talenten van vrouwen te benutten en om de zelfredzaamheid en economische zelfstandigheid van vrouwen te vergroten. Vrouwen stromen uit naar een opleiding, een eigen onderneming of mogelijk betaald werk. 'Vrouwen moeten hier niet blijven hangen, maar uiteindelijk uitvliegen. Als er geen werk is, maken we ons eigen werk.'

