

VROUWenKRACHT ALKMAAR

VROUWenKRACHT is een initiatief van vrouwen die er voor elkaar willen zijn.

Wij geven elkaar steun bij de taken waarvoor we dagelijks staan. Ook werken we samen aan het verbeteren van onze sociale en economische positie. VROUWenKRACHT wil een brug slaan tussen thuis zitten en actief deelnemen aan de samenleving. De mogelijkheden, kwaliteiten en talenten van vrouwen staan centraal.

Vrouwen ontmoeten elkaar en gaan samen met elkaar aan de slag om zaken, die voor hen belangrijk zijn, te realiseren. VROUWenKRACHT werkt vanuit de visie en opzet van moedercentra, waarvan er meerdere in het land zijn.



VROUWenKRACHT
Alkmaar

tel: 06 133 104 63
e: vrouwenkrachtalkmaar@gmail.com

VROUWenKRACHT Alkmaar wordt ondersteund door het:



Vrouwen leren van elkaar,
stimuleren en ondersteunen elkaar bij
de deelname aan de samenleving en
economische zelfstandigheid

VROUWenKRACHT

ALKMAAR



De vier pijlers van VROUWenKRACHT:

Zelforganisatie en zelfbeheer: vrouwen zijn zelf verantwoordelijk voor het programma, de sfeer en de organisatie.

Open aanbod: activiteiten en diensten ontstaan vanuit de initiatieven van de vrouwen zelf, ze zijn toegesneden op hun belangen en behoeften.

Werk wordt beloond: voor een vaste taak wordt in ruil gratis gebruik van de faciliteiten en deelname aan de activiteiten aangeboden.

Kinderen horen erbij: er is alle ruimte, zorg en aandacht voor de kinderen van deelnemende vrouwen en medewerksters.



Vrouwen leren van elkaar,
stimuleren en ondersteunen elkaar bij
de deelname aan de samenleving en
economische zelfstandigheid

VROUWenKRACHT

ALKMAAR

onze
activiteiten



Training 'Vrouwen nemen de leiding'



Inloop en kennismaking
Fietslessen



Koken en catering
Thema - ochtenden



Computercursus
Opstap Nederlandse taal cursus



Tuinieren 'Moedermoestuin'
Weerbaarheidstraining

Inloop en kennismaking

Iedereen is welkom en kan met VROUWenKRACHT kennismaken. Bij een kopje koffie of thee kunt u vragen stellen over onze activiteiten en wat VROUWenKRACHT voor u kan betekenen.

Koken en Catering

Onze activiteit 'Catering en Kookles' neemt je mee op een culinaire wereldreis. Naast het leren maken van hapjes en multiculturele gerechten voor de catering van een feestpartij komen belangrijke aspecten aan de orde zoals regulering op het gebied van hygiëne en hoe kan ik praktisch "werk maken" van mijn passie.

Tuinieren moedermoestuin

Een project waarbij vrouwen en hun kinderen samen tuinieren. Door samen te werken ontmoeten vrouwen elkaar en leren we bewust om te gaan met ons voedsel en milieu. Voor ontspanning, gezonde beweging en sociale contacten.

Training 'Vrouwen nemen de leiding'

Vrouwen dragen zelf de verantwoordelijkheid voor de activiteiten en organisatie van VROUWenKRACHT. Deze training biedt het inzicht en de vaardigheid om dit ook te doen!

Thema ochtend

Een gelegenheid om andere vrouwen te ontmoeten en andere culturen te leren kennen. U mag zelf onderwerpen en ideeën aandragen. In overleg organiseren we dit en nodigen hiervoor een deskundige spreker uit.

Fietslessen

Voor vrouwen die niet met fietsen zijn grootgebracht vergroot het hun actieradius en daarmee hun onafhankelijkheid en hun mogelijkheden. Het fietsen maakt een intensievere deelname in de maatschappij mogelijk, bij hun werk, studie, en vervoer tussen school en thuis.

Opstap Nederlandse taal

De Nederlandse taal is erg belangrijk voor deelname van vrouwen in de hedendaagse samenleving. Mondelinge vaardigheid geeft vertrouwen en leidt daardoor tot een beter contact en gesprek met docent of burea. Schriftelijke vaardigheid is vereist bij het schrijven van zowel persoonlijke als zakelijke brieven, sollicitaties etc.

Computercursus

Je kunt niet meer zonder een computer, alles is digitaal geregeld. Denk aan contacten via internet met familie en vrienden, bankzaken en zaken te regelen via de overheid. Bij VROUWenKRACHT kunt u kennis maken met de computer. We verzorgen een beginners cursus op maat.

Weerbaarheidstraining

Op een plezierige en ontspannen manier leren we om meer zelfvertrouwen te krijgen en sterker in het leven te staan. Door oefeningen en zelfverdedigingstechnieken kunnen we beter omgaan met bedreiging, angsten en conflicten. U leert om meer innerlijke rust en balans te creëren. Deze cursus richt zich vooral op de geestelijke weerbaarheid, maar bevat ook fysieke oefeningen.

