

## Alma

Alma is een **open huis** voor vrouwen met een migratieachtergrond in een kwetsbare situatie.

Alma wil dat deze vrouwen in staat zijn gebruik te maken van de **rechten** die hen toekomen. Dat zij vol **zelfvertrouwen** hun leven **in eigen handen nemen**, zich **verbinden** met hun leefomgeving en er actief aan deelnemen.

We doen dat door een warme en huiselijke **ontmoetingsplaats** te aan te bieden, compleet met gastvrouw en professionele hulpverlener. Daarachter bevindt zich een waaier aan **activiteiten** die deze vrouwen met elkaar verbindt en in hun kracht zet.

Voor vrouwen die gemotiveerd zijn om een groter engagement aan te gaan met zichzelf en met Alma, zijn er ook **groeitrajecten** die hen nog verder versterken.

Alma is onderdeel van **CAW Antwerpen**. Een organisatie die werkt aan meer welzijn en opkomt voor een inclusieve samenleving.

## Contact

Spring gewoon eens binnen tijdens de openingsuren. Elke weekdag van 9 tot 12.30 u. Op dinsdag en donderdag zelfs tot 17 u.

Vrouwencentrum Alma  
Paleisstraat 39  
2018 Antwerpen  
03 238 16 93  
alma@cawantwerpen.be

**Ons aanbod is vrijwillig en gratis.**

[www.caw.be/alma](http://www.caw.be/alma)

# Vrouwencentrum Alma

## Groeitrajecten



CAW

## Een persoonlijk groeitraject

Wil je jezelf verder versterken en een groter engagement met jezelf en met Alma aangaan, dan kan je een groeitraject starten.

Alma wordt dan je leeromgeving. Onder begeleiding van een coach kan je meewerken in de kinderopvang, het warm onthaal of bij de activiteiten. Daarnaast volg je twee tot drie keer per maand een vorming en is er ruimte voor individuele coaching en begeleiding.



## Voor wie zijn wij er?

Heb je een basiskennis Nederlands? Kan en wil je je enkele dagdelen per week vrijmaken? Ben je gemotiveerd om je in te zetten voor je persoonlijke groei en ontwikkeling? Dan zijn wij er voor jou!

## Wat is ons doel?

Je ontdekt welke mogelijkheden je hebt om vol zelfvertrouwen je leven in eigen handen te nemen en je actief te verbinden met je leefomgeving. Dat gaat niet alleen over werk: je bepaalt je eigen doelen. Zo kan je groeien, je talenten ontdekken en je competenties versterken.

## Voel je je aangesproken?

Kom tijdens de openingsuren langs en spreek één van de medewerkers aan. Je vindt de contactgegevens achterop deze folder.

**“Toen ik hier kwam, was ik heel verlegen. Ik was altijd thuis en mocht nergens komen waar andere mannen waren.**

**In Alma leerde ik Nederlands spreken. Daardoor volg ik nu ook cursussen op andere plaatsen. Dat is heel goed voor mij.**

**Daar komen ook andere mannen, maar dat is geen probleem meer. Ik beslis nu zelf wat ik doe en waar ik ga. Ik ben mijn eigen baas”.**