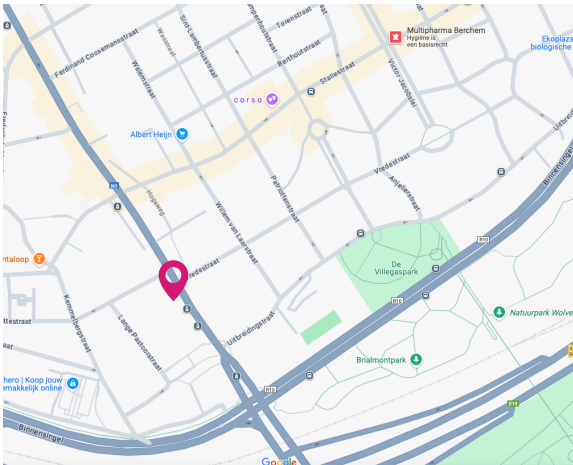


# ALMA

Vindt kracht en talent in elke vrouw

## Vrouwencentrum ALMA is geopend op:

maandag, dinsdag, woensdag, 9.30 - 12.15 uur  
donderdag en vrijdag  
donderdag: 12.45 - 15.15 uur



## Vrouwencentrum ALMA

Grote Steenweg 169, 2600 Antwerpen

03 238 16 93

[alma@cawantwerpen.be](mailto:alma@cawantwerpen.be)

[caw.be/alma](https://caw.be/alma)

 [Vrouwencentrum\\_Alma](https://www.instagram.com/Vrouwencentrum_Alma)

**CAW**

|           | 10u - 12u                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 13u - 15u                                                                                                                                                                                      |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maandag   |  warm onthaal<br> Spelodroom: school<br> breien / haken<br> conversatie NL                                                                                                                                                                                                                        |  gesloten                                                                                                     |
| Dinsdag   |  warm onthaal<br> Spelodroom: opvoeding<br> babbelstap<br> administratieve hulp<br> conversatie NL                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                |
| Woensdag  |  sport <b>(van 10 - 11 uur)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  gesloten                                                                                                     |
| Donderdag |  warm onthaal<br> Spelodroom - leesplezier<br> administratieve hulp<br> naaiatelier<br> nona praatgroep<br> conversatie NL |  naaiatelier<br> crea-tuin |
| Vrijdag   |  warm onthaal<br> Spelodroom<br> conversatie NL<br> naaiatelier<br> babbelkeuken<br> praatkracht                    |  gesloten                                                                                                   |

# Welkom bij Alma

**ALMA is een warme ontmoetingsplaats voor vrouwen met een migratieachtergrond. Je kan langskomen voor informatie, advies, een goed gesprek of gewoon om even samen te zijn. We organiseren leuke en ontspannende activiteiten. Ons aanbod is gratis en zonder inschrijving.**

## Spelodroom & Mamagroep

Heb je een kindje (0-3 jaar)? In de Spelodroom kan je kindje spelen, terwijl jij andere moeders ontmoet bij de mamagroep, aansluit bij andere groepsactiviteiten of een individueel gesprek heeft.

## Warm onthaal

Wil je even op adem komen of heb je vragen? Bij het Warm onthaal luisteren we naar je en helpen we je verder.

## Groeien & leren

Wil je helpen bij de Spelodroom of het Warm onthaal? In ALMA kan je een traject op jouw maat krijgen. Een coach begeleidt je in een groeitraject.

Daarnaast worden alle activiteiten ondersteund door ons sterk vrijwilligersteam. Ook vrijwilliger worden? Laat het weten!

## Op weg naar opleiding of werk

Ben je opzoek naar een opleiding of werk, maar loopt het niet gemakkelijk? Het Horizon-project begeleidt je hierin.

Loop gerust binnen, we ontvangen je met open armen!