

13X EEN  
MOMENTJE  
VOOR JEZELF

**Vorig jaar organiseerden we voor het eerst een rondje workshops en wat waren we verrast en blij met zoveel deelname en enthousiasme! Daarom organiseren we ook dit jaar weer een rondje workshops. Soms is het tijd voor een momentje voor jezelf. Ja toch? Iets nieuws leren, je leven verrijken, uit je comfortzone. Daar word je een gelukkig mens van!**

Precies daarom organiseert Soroptimistclub Apeldoorn opnieuw deze workshops.

Lees snel verder; er is er vast één die jou aanspreekt!

Waar wij óók gelukkig van worden, is van delen. Alle opbrengsten geven we weg. Daarnaast kan je meedoen aan de verkoop van chocoladehartjes want wij werken vanuit ons HART.

Alles voor het doel dat we dit jaar steunen:

**Moviera Apeldoorn**

*BOEK SNEL JOUW WORKSHOP  
ER IS BEPERKT PLAATS!*



24 maart 23 | 19.00 - 20.30 u |

WORKSHOP  
TAPDANSEN

ALTIJD AL WILLEN LEREN TAPDANSEN?  
KOM OP VRIJDAGAVOND 24 MAART NAAR  
GIGANT EN VOLG DEZE UNIEKE WORKSHOP.  
SCHOENEN ZIJN AANWEZIG!

15,00 EURO P.P.

AANMELDEN VÓÓR 20 MAART:

[SROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM](mailto:SROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM)



5 april 23 | 18.15- 20.30 u

OP ZOEK NAAR  
VELUWS WILD

WANDELING MET GIDS

UITLEG FLORA & FAUNA


INFO OVER LOCATIE VOLGT NA OPGAVE

15,00 EURO P.P.

AANMELDEN VÓÓR 3 APRIL:

[SROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM](mailto:SROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM)



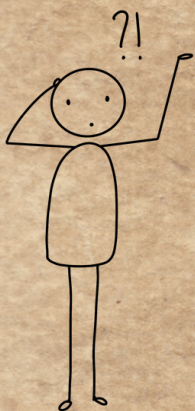


11 april 23 | 19.00 - 21.00 u


INSPIRATIEWORKSHOP



# ZAKELIJK TEKENEN

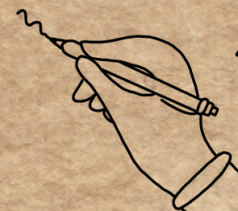
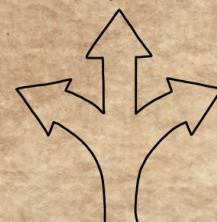
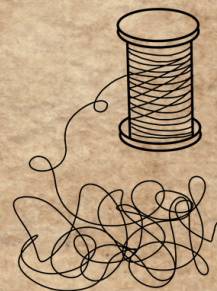


LEER DE BASISTECHNIEKEN &  
TOEPASSINGSMOGELIJKHEDEN VAN  
ZAKELIJK TEKENEN  
DOOR **LAB 1538**



25,00 EURO p.p.  
AANKOMENDE VÓÓR 11 APRIL 2023  
SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM

**SOLD OUT!**







14 april 23 14-16.30 u  
16 april 23 11-13.30 u

# SPRENGEN WANDELING MET GIDS

WANDELING MET GIDS HENK WELTJE OVER  
BOS-EN ZANDPADEN, GOEDE  
WANDELSCHOENEN, ONGEVEER 5,5 KM

15,00 EURO P.P.

AANMELDEN VÓÓR 31 MAART:  
[SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM](mailto:SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM)





3 mei 23 | 11.00 - 12.30 u

# HERDENKINGS WANDELING

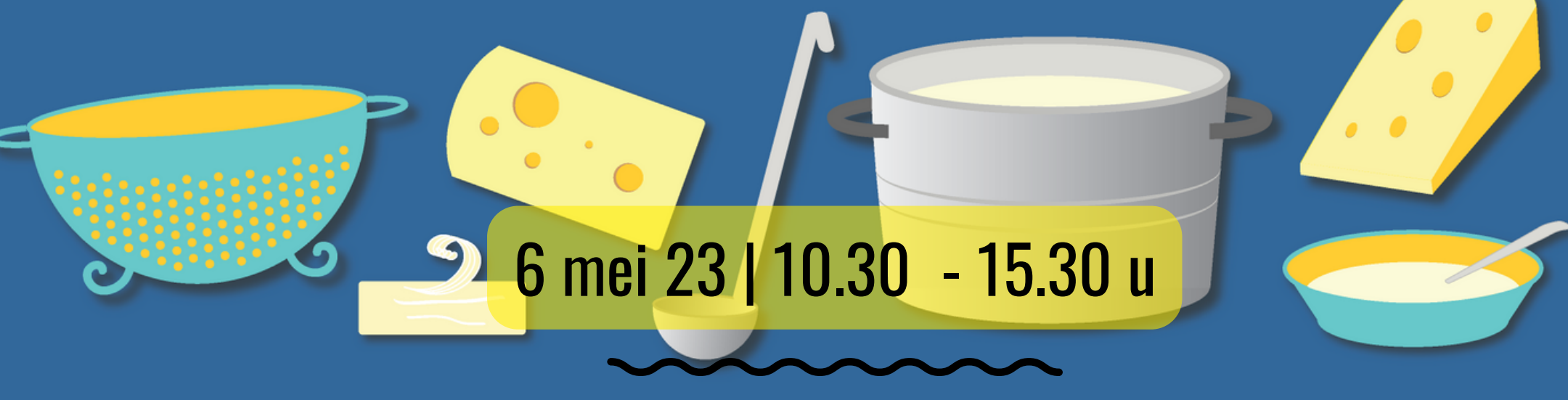
WANDELING MET UITLEG OVER HET TERREIN  
EN BEZOEK AAN HERINNERINGSCENTRUM  
HET APeldoORNSCHE BOSCH

15,00 EURO P.P.

AANMELDEN VÓÓR 26 APRIL 23 :

[SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM](mailto:SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM)





6 mei 23 | 10.30 - 15.30 u

# KAAS IN DE KEUKEN

HOE VROEGER OP DE BOERDERIJ KAAS WERD  
GEMAAKT LEER JE VANDAAG ONDER LEIDING  
VAN MINKE HYLARIDES VAN KAAS IN DE  
KEUKEN.

TIJDENS DE WORKSHOP MAAK JE MET HUIS-,  
TUIN- EN KEUKENSPULLEN JE EIGEN KAASJE.

35,00 EURO P.P.

AANMELDEN VÓÓR 1 MEI:

[SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM](mailto:SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM)



12 mei 23 | 9.30 - 11.30 u

# MOEITELOOS E-MAILEN

HERKEN JIJ DE SITUATIE DAT JE WORDT OVERSPOELD  
DOOR NIEUWE E-MAIL?

DEZE WORKSHOP BIEDT JE NIEUWE INZICHTEN EN  
PRAKTISCHE HANDVATTEN OM ANDERS MET E-MAIL  
IN OUTLOOK (MICROSOFT WINDOWS) OM TE GAAN.  
DIT GEEFT JE OVERZICHT EN RUST, IN JE WERK ÉN IN  
JE HOOFD.

25,00 EURO P.P.

AANMELDEN VÓÓR 5 MEI:

[SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM](mailto:soroptimistapeldoorn@gmail.com)



13 mei 23 | 15.00 - 16.30 u  
niveau: beginners

# HARDLOPEN OP DE VELUWE

MAAK KENNIS MET DE BASIS VAN  
HARDLOPEN. VERBETER JE LOOPTECHNIEK ÉN  
ADEMHALING OP EEN PRACHTIG BOSRIJK  
PARCOURS. OOK RUIMTE VOOR VRAGEN!

MET ACTIEFOTO!

15,00 EURO P.P.

AANMELDEN VÓÓR 10 MEI:

[SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM](mailto:SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM)

14 mei 23 | 10.30 - 12.30 u  
niveau: gevorderden

TRAILRUNNEN  
OP DE VELUWE

LEKKER SAMEN OP PAD OVER MOOIE SMALLE  
PAADJES. TRAIL LOPEN, HEUVELTRAINING EN

LOPEN OP MUL ZAND.

MET ACTIEFOTO!

15,00 EURO P.P.

AANMELDEN VÓÓR 10 MEI:

[SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM](mailto:SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM)



20 mei 23 | 13.30 - 17.00 u

# ZELF BROOD BAKKEN

LEER ALLES OVER HET MAKEN VAN EEN  
DESEMSTARTER, DEEG, RIJZEN, VORMEN EN  
BAKKEN VAN GIST- EN DESEMBROOD.

20,00 EURO P.P.

AANMELDEN VÓÓR 1 MEI:

[SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM](mailto:SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM)



17 juni 23 | 1600-18.00 u

# ONVERWACHTE ONTMOETINGEN

DEZE WORKSHOP GAAT OVER JOU EN OVER  
ONTMOETEN. WIE, HOE, EN WAT HET  
OPLEVERT?

DAT IS ONGEWIS. BRENG JEZELF MEE EN STEL  
JE OPEN. VERTEL EN LUISTER, DAT IS  
GENOEG. VOOR AMBIANCE, HAPJE EN SLOKJE  
WORDT GEZORGD.

WELKOM!

15,00 EURO P.P.

AANMELDEN VÓÓR 9 JUNI:

[SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM](mailto:soroptimistapeldoorn@gmail.com)



**verwacht! | datum en tijd  
volgen zsm! |**

# **HAKEN**

**GEZELLIG SAMEN LEREN HAKEN EN IETS  
MOOIS MAKEN.**

**MET DANK AAN VELUWSCOLLEGE  
MHEENPARK!**

**15,00 EURO P.P.**

**INTERESSE? STUUR EEN MAIL NAAR:  
SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM**



**Verwacht! | datum en tijd  
volgen zsm |**

# **KLIMMEN**

**DURF JIJ HET AAN?**

**KLIMMEN ONDER BEGELEIDING VAN ERVAREN  
SPORTDOCENTEN**

**JE EIGEN GRENZEN VERLEGGEN!  
MET DANK AAN VELUWSCOLLEGE  
MHEENPARK!**

**15,00 EURO P.P.**

**INTERESSE STUUR EEN MAIL NAAR:  
SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM**



**EXTRA:  
EEN HART  
ONDER DE  
RIEM?**

lees snel verder





UIT ONS HART  
OOK DIT JAAR VERKOPEN WE CHOCOLADE  
VOOR ONS GOEDE DOEL VAN ONZE VASTE  
CHOCOLATIER. DIT JAAR HEBBEN WE  
GEKOZEN VOOR DE VERKOOP VAN EEN  
ZAKJE CHOCOLADE HARTJES OM DE OUDERS  
IN MOVIERA EEN HART ONDER DE RIEM TE  
STEKEN EN TE LATEN ZIEN DAT WIJ GRAAG  
VANUIT ONS HART DELEN

WIE MAAKT U BLIJ MET EEN ZAKJE  
GEMENGDE CHOCOLADE GEVULDE  
HARTJES?

1 ZAKJE KOST €8 EN 2 ZAKJES VOOR €15

U KUNT BESTELLEN DOOR TE EMAILEN NAAR  
[SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM](mailto:SOROPTIMISTAPELDOORN@GMAIL.COM)

\*BUITEN APELDOORN REKENEN WIJ VERZENDKOSTEN EN IS  
VERZENDEN OP EIGEN RISICO.





Deze workshops worden je aangeboden door leden van Soroptimistclub Apeldoorn. Onze club steunt dit jaar Moviera Apeldoorn. Moviera wil veiligheid in gezinnen en relaties duurzaam herstellen, kans op herhaling van geweld en misbruik verkleinen en werkt aan herstel om terugval te voorkomen.

De doelstelling van Moviera sluit naadloos aan op de doelstelling van Soroptimist International. Samen met maar liefst 72.000 vrouwelijke professionals zetten we ons als Soroptimisten in om de rechten, de positie én het leven van meisjes en vrouwen wereldwijd te verbeteren.

[WWW.SOROPTIMIST.NL/APELDOORN](http://WWW.SOROPTIMIST.NL/APELDOORN)

