

Workshops Actie(F) 10 oktober 2026			
Ochtend	Workshop	Beschrijving	Gegeven door
1	Future literacy	In een interactieve ‘futures literacy’ sessie verkennen we samen mogelijke toekomsten. Door het stimuleren van verbeelding en dialoog openen zich nieuwe perspectieven over de toekomst voor de deelnemers. Wat wordt er mogelijk als we anders durven kijken naar morgen? Wat als we deze nieuwe perspectieven inzetten als spiegel voor het heden? Voorwaarde voor deelname: een open mind om deze ervaring met de groep te delen.	Linda Kroon, Sebastiaan Elstgeest
2	Generaties en vrouwenkracht	Generaties & Vrouwenkracht – Wat kunnen we van elkaar leren? Wat kunnen verschillende generaties vrouwen van elkaar leren? En hoe benut je die verschillen als kracht in werk en leven? In deze inspirerende workshop verkennen we hoe generaties worden gevormd door hun tijd en hoe dat zichtbaar is in waarden, drijfveren en energie op de werkvloer. We staan stil bij wat verschillende generaties motiveert, waar misverstanden kunnen ontstaan en hoe we elkaar juist kunnen versterken. Ook kijken we naar de rol van vrouwen door de generaties heen: van pioniers die ruimte creëerden tot vrouwen van nu die nieuwe keuzes maken in werk, leiderschap en balans. Verwacht een interactieve sessie vol herkenning, inzichten en goede gesprekken. Samen ontdekken we hoe generatieverschillen geen kloof hoeven te zijn, maar juist een bron van verbinding, energie en groei.	Esther Reinds
3	De Wel-beweging	Hoe je met positieve taal een beweging kunt creeëren! Organiseer je een ‘Week van de Werkstress’ of een ‘Week van de Werkbalans’? De woorden die je kiest, doen ertoe. Ze kunnen weerstand oproepen of mensen juist aanzetten tot bewegen. Hoe kun je taal inzetten om tot actie te komen? Schrijver en trainer Jeanine Mies, auteur van het boek Magneetwoorden, neemt je mee in de wereld van positief taalgebruik. Je ervaart waarom het belangrijk is het accent te leggen op wat je wél wilt en wat wél goed gaat. En je ontdekt zeven technieken om de aantrekkingskracht van positieve taal te benutten in je eigen omgeving.	Janine Mies

Workshops Actie(F) 10 oktober 2026			
Ochtend	Workshop	Beschrijving	Gegeven door
4	Hart voor Meiden	Tijdens deze interactieve theatrale workshop nemen wij je mee in de leefwereld van tienermeiden en hun mentale gezondheid. Wat speelt er écht? Waar lopen meiden tegenaan en wat hebben ze nodig om zich gezien, gehoord en gesteund te voelen. We delen inzichten, verhalen en praktische handvaten en gaan vooral samen in gesprek: hoe kunnen wij als volwassenen het verschil maken? Want soms begint mentale gezondheid met iets kleins: luisteren, aandacht hebben of soms er gewoon zijn. Een inspirerende Mini OnVerMEIDelijk voor Soroptimisten, met ruimte voorm bewustwording, ontmoeting, en concrete ideeën om bij te dragen aan het mentale welzijn van meiden.	Marieke Martens en Annemieke van Barneveld, directeuren stichting Hart voor Meiden, samen met de meiden van Hart voor Meiden
5	Geef meiden de ruimte	Na Plek voor Meiden zet de gemeente Apeldoorn met hun partners een mooie volgende stap. De aftrap van het onderzoeks- en leertraject Geef MEIDEN de RUIMTE is een feit! De komende twee jaar werken we samen aan een openbare ruimte waarin meiden zich welkom, veilig en gezien voelen. Dit RAAK Publiek-onderzoek brengt praktijk, onderzoek en onderwijs samen. In Apeldoorn en Nijmegen werken meiden, gemeenteprofessionals, jongerenwerkers, buurtsportcoaches en onderzoekers samen aan nieuwe kennis en praktische oplossingen voor een inclusievere openbare ruimte. Hoewel de openbare ruimte van iedereen is, maken meiden er nog altijd minder gebruik van dan jongens. Ze voelen zich er vaker onveilig, ongezien of niet aangesproken. Dat vraagt niet alleen om andere ontwerpen, maar ook om nieuwe manieren van participeren, samenwerken en programmeren. Tijdens het onderzoek verkennen we hoe de ervaringen van meiden structureel kunnen worden meegenomen in beleid, ontwerp, inrichting en beheer van de openbare ruimte. Daarbij zetten we ook Extended Reality (XR) in om de beleving van meiden zichtbaar en erfahrbaar te maken. De ervaringen van meiden vormen het vertrekpunt voor een openbare ruimte die beter aansluit bij iedereen. Graag laten we jullie in de workshop ervaren hoe we dat doen.	Hilde Wierda, senior onderzoeker, ruimtemaker voor jeugd en Linda Hooijer, projectleider van Geef meiden de ruimte

Workshops Actie(F) 10 oktober 2026			
Ochtend	Workshop	Beschrijving	Gegeven door
6	Best Practices bij Awareness rondom BMHK de Wereld Uit	Soroptimisten willen impact. Fundraising alleen is niet genoeg om dat te realiseren. Wij dagen clubs uit om vanuit de kracht, kennis en ervaring van alle leden in je club ook de kunst van bewustmaking je eigen te maken en delen vandaag best practices ter inspiratie. Interactief ondersteund door online platform om vragen met je mobiel te beantwoorden. En in groepjes ervaring uit te wisselen.	Gynaecoloog Caroline M. Vos samen met de leden van de landelijke werkgroep BMHKdeWereldUit
Middag	Workshop	Beschrijving	Gegeven door
7	Vrouwen, kracht en verbinding Iran	Hoe krijg je een stem in een wereld waarin je niet bestaat? In deze sessie wordt het verhaal van de vrouwen in Iran gedeeld. Het verhaal achter het nieuws over oliepijzen en oorlog. Maar het is ook het verhaal van zoveel andere vrouwen op allerlei plekken in de wereld die in uitzichtloze situaties hoop blijven houden en kracht vinden om de wereld te veranderen. En een verhaal over ons allemaal: over hoe we vanuit onze verbondenheid met elkaar beweging kunnen creëren. Hoe je als vrouw zichtbaar kunt zijn en je stem kunt laten horen. Voor jezelf en de vrouwen om je heen.	Hanneke Konsten
8	De kracht van rituelen	Hoe rituelen bijdragen tot wereldvrede. Een geboorte vieren we, een afscheid markeren we. Maar wat doen we met alles daartussen — een kind dat het huis uit gaat, een baan die stopt, een verlies dat niemand benoemt, een nieuw begin dat ongemerkt voorbijgaat? In een leven dat steeds sneller gaat, is een ritueel een van de weinige vormen die ons dwingt even stil te staan. In deze interactieve workshop ontdek je waarom rituelen werken, wat ze met ons doen en hoe ze bijdragen aan wereldvrede. Met het ritueelkompas breng je in kaart welke rituelen je (vaak onbewust) al hebt en welke overgangen om markering vragen. Je gaat naar huis met zicht op je eigen momenten en een eerste ritueel dat klein genoeg is om er morgen mee te beginnen.	Ameike van der Ven

Workshops Actie(F) 10 oktober 2026			
Ochtend	Workshop	Beschrijving	Gegeven door
9	Best Practices bij Awareness rondom BMHK de Wereld Uit	Soroptimisten willen impact. Fundraising alleen is niet genoeg om dat te realiseren. Wij dagen clubs uit om vanuit de kracht, kennis en ervaring van alle leden in je club ook de kunst van bewustmaking je eigen te maken en delen vandaag best practices ter inspiratie. Interactief ondersteund door online platform om vragen met je mobiel te beantwoorden. En in groepjes ervaring uit te wisselen.	Gynaecoloog Caroline M. Vos samen met de leden van de landelijke werkgroep BMHKdeWereldUit
10	Groei en diversiteit in de Soroptimistenclubs, Samen Inclusief!	Diversiteit verwijst naar de zichtbare en onzichtbare verschillen tussen mensen, zoals geslacht, leeftijd, etniciteit, religie, seksuele geaardheid en fysieke mogelijkheden. Elke cultuur, elke nationaliteit, elk individu bekijkt de wereld op een andere wijze, vanuit verschillende kennis, perspectieven en standpunten. Wanneer al deze verschillende perspectieven samenkomen, kunnen er wonderen gebeuren. Denk maar aan veel jonge leden, roze clubs, veelkleurige clubs en ga zo maar door...In deze workshop word je je bewust van je eigen (onbewuste) selectie én komen we in actie om tot groei en diversiteit van onze clubs te komen. We doen dit met concrete, actieve en verrassende werkvormen, die je ook weer in je eigen club kunt gebruiken.	Workshopleiders van ClubIMPULS: Anne Rose Abandanon, Marije Slagman en Corinne Heering
11	Music, Expression, Connection. De kracht van Zingen!	Zingen is voor de mens van oudsher een bron van verbinding, creativiteit en expressie. Maar in de huidige tijd van AI, social media en talentenjachten lijkt zingen te gaan over prestatie en perfectionisme, waardoor we het bijna niet meer durven. In deze workshop gaan we terug naar de oorsprong van zingen: adem, stem, expressie, verbinding en kracht. Samen maken we harmonie!	Marianne Ottevanger
12	Spoken word (Club Impuls)	In de Spoken Word workshop gaan jijzelf en (met) de groep aan de slag. Je schrijft, probeert uit en onderzoekt wat het met je doet om je eigen stem te horen, stevig te staan en je lichaam te voelen. Vervolgens gaan we in op hoe je mensen kunt motiveren, aanspreken en inspireren over het Soroptimisme. We staan stil bij hoe je om kunt gaan met verhalen van anderen. En wat clubgenoten voor elkaar kunnen betekenen. De workshop is concreet, beeldend en werkt verbindend.	Club Impuls: Jolanda Faber en Lonneke Mertens