

Wat is Sigma?

Sigma is de lokale welzijnsorganisatie, die vanaf 2007 actief is in de gemeente Nijkerk. Alle inwoners, mantelzorgers, vrijwilligers en beroepskrachten die wonen of werken binnen de gemeente, kunnen kosteloos gebruik maken van de diensten van Sigma.

Sigma geeft onafhankelijke informatie, advies en ondersteuning bij vragen over onder andere: vrijwilligerswerk doen, de inzet van een vrijwilliger thuis, mantelzorg, ouder worden, ontmoeting, eenzaamheid, hulp bij geldzaken en het aanvragen van regelingen.

Vanuit Sigma wordt er actief samengewerkt met andere organisaties in de gemeente Nijkerk zoals verenigingen, kerken, vrijwilligers- en zorgorganisaties. Deze samenwerking richt zich op tijdelijke projecten, activiteiten of persoonlijke vragen.



We verbinden mensen en organisaties met elkaar

We zijn een professionele organisatie, waar beroepskrachten samenwerken met vrijwilligers



We leveren maatwerk

Wij dragen bij aan het welzijn van inwoners



We bieden (kortdurende) ondersteuning als de situatie daar om vraagt

Nijkerkerveen



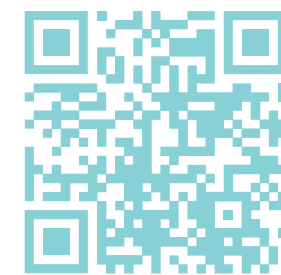
Nijkerk



Hoevelaken



Wil je meer informatie?



Sigma heeft verschillende documenten beschikbaar zoals: het Ontmoet&Beweegboekje, de Mantelzorgwijzer, de Seniorenwijzer en aanvullende documenten voor senioren, de activiteitengids van De Kopperhof en de Geheugenwijzer. Je kunt de documenten vinden op onze website. Ze zijn ook verkrijgbaar bij onze locaties in Nijkerk en Hoevelaken (De Kopperhof, Sportweg 25).

Adres Frieswijkstraat 99, 3861 BK Nijkerk
Telefoon 033 247 48 30 (elke werkdag tussen 09.00 - 13.00 uur)
E-mail info@sigma-nijkerk.nl
Website www.sigma-nijkerk.nl



@sigmawelzijnnijkerk

@sigmanijkerk

@SigmaNijkerk

Sigma Nijkerk

SIGMA

de kern van welzijn

Met welke vragen kun je bij Sigma terecht?

Vrijwilliger worden of werven?

Vrijwilligerswerk en Vrijwilligerswerk+

Vrijwilligerswerk is een zinvolle tijdsbesteding, het biedt structuur en kan een opstap zijn naar betaald werk. Het geeft waardering, voldoening, vergroot sociaal contact en maatschappelijke betrokkenheid. Bovenal is vrijwilligerswerk leuk en zinvol. Zowel jongeren, volwassenen als senioren doen het met veel plezier. Je kunt ervoor kiezen om je voor een langere periode in te zetten, maar ook om eenmalige of kortdurende klussen op te pakken.

Wil je iets betekenen voor een ander of vind je het leuk om je in te zetten voor een organisatie, maar weet je nog niet hoe?

Hulp nodig als mantelzorger?

Mantelzorg

Mantelzorgers zorgen onbetaald voor een langdurig zieke of hulpbehoevende partner, ouder, kind, ander familielid, vriend of kennis.

Je kunt bij de consulent mantelzorg terecht voor informatie en advies over het verlenen van mantelzorg en alles wat daarbij komt kijken. Sigma geeft speciale aandacht aan het voorkomen van overbelasting. Daarnaast organiseren we diverse groepsactiviteiten voor (jonge) mantelzorgers. Hierin werken we samen met onder andere Jeugd- en Jongerenwerk.



Ben je als organisatie op zoek naar vrijwilligers?

Voor informatie en advies hierover kun je bij ons terecht. Om vrijwilligers te werven kun je gebruik maken van de digitale vacaturebank op onze website.

Sigma denkt graag met je mee over de mogelijkheden die aansluiten bij jouw wensen. Dit geldt ook voor inwoners die extra ondersteuning nodig hebben bij het zoeken naar en het doen van vrijwilligerswerk (Vrijwilligerswerk+).

Voor het aanbod van leuke en interessante vrijwilligersvacatures kun je terecht op de digitale vacaturebank van Sigma. Deze is te vinden op onze website.

Daarnaast organiseren we samen met de scholen voor het voorgezet onderwijs in Nijkerk vrijwilligerswerk door scholieren, in de vorm van maatschappelijke stages. Hiervoor gebruiken we de gezamenlijke website: www.masplein.nl.



Samen op zoek naar wat energie geeft

Welzijn op Recept

Op verwijzing ondersteunt de welzijnscoach bij het vinden van passende activiteiten met als doel een positiever gevoel (of leven).

Wil je meedoen?

Activiteiten, contacten en eenzaamheid

Meedoen in de samenleving, op welke manier dan ook, is van groot belang. Sigma biedt informatie en ondersteuning bij het versterken van het persoonlijke netwerk, gevoelens van eenzaamheid, zingeving en het zoeken naar en vinden van een daginvulling.

Er zijn veel activiteiten in de gemeente Nijkerk en ook andere manieren voor inwoners om elkaar te ontmoeten. Sigma heeft het overzicht van ontmoeten en beweegactiviteiten en kan hier informatie over geven.

Inzet van een vrijwilliger of maatje nodig?

Maatjesproject & Bemiddelpunt

Soms kan het fijn of noodzakelijk zijn om (tijdelijk) hulp te krijgen van een vrijwilliger. Een vrijwilliger kan bijvoorbeeld een boodschapje, klusje of spelletje doen, een praatje maken, de hond uitlaten, vervoer naar het ziekenhuis bieden of helpen bij het ordenen van papieren. De hulp kan zowel kort- als langdurend zijn. Wij kijken of de inzet van een vrijwilliger passend is en op welke manier de vrijwilliger het beste kan ondersteunen. Sigma zet de vraag uit bij andere vrijwilligersorganisaties of zoekt een eigen vrijwilliger.

Met een maatje kun je samen werken aan een doel. Denk hierbij bijvoorbeeld aan: het uitbreiden van je sociale netwerk, meer bewegen, gezonder eten of het invullen van de vrije tijd. Het uitgangspunt is om hier weer zelfstandig mee verder te kunnen. Een maatje wordt voor de periode van maximaal een jaar ingezet.



Naast de groepsactiviteiten, kun je ook één op één met andere inwoners in contact komen. Het Prikbord op onze website biedt hier de mogelijkheid voor.

Soms kan zelf een eerste stap zetten lastig zijn. In overleg kan een medewerker of een getrainde vrijwilliger meegaan naar een activiteit of kennismaking met een andere inwoner.



Vragen over ouder worden?

Ouderenadvies

Als 55-plusser kun je vragen hebben over gezond ouder worden, zorg, daginvulling, langer thuis wonen, regelgeving, sociaal contact of andere onderwerpen. De consulent senioren geeft informatie en advies, maar kan ook kortdurende ondersteuning bieden. Indien nodig word je doorverwezen naar een andere organisatie.

Sigma biedt inwoners van 75 jaar en ouder de mogelijkheid van een Preventief Huisbezoek aan. Het doel van de bezoeken is het geven van informatie en voorlichting op het gebied van wonen, welzijn en financiën. Ook eventuele vragen van de senioren komen aan de orde. De huisbezoeken worden uitgevoerd door getrainde vrijwillige seniorenvoorlichters, in samenwerking met de consulent senioren van Sigma.

Ontmoeten in Hoevelaken?

Welzijn Ouderen Hoevelaken

De locatie van Sigma in Hoevelaken is een laagdrempelige ontmoetingsplaats voor inwoners. Er is een groot en divers aanbod aan activiteiten op het gebied van bewegen, ontmoeten, ontspanning en creatief bezig zijn.

Informatie over de activiteiten vind je op onze website. Ook is er een flyer beschikbaar.



Hulp nodig bij geldzaken en aanvragen van regelingen?

Formulierenhulp

Voor veel mensen zijn vragen over inkomen, regelingen en andere geldzaken ingewikkeld. Inwoners kunnen voor korte, praktische hulp bij geldzaken, het invullen van formulieren of het ordenen van de administratie terecht bij Sigma. Een beroepskracht of getrainde vrijwilliger kijkt samen met jou naar de mogelijkheden.

Met de volgende vragen kun je terecht:

- Vragen over geldzaken, schulden, regelingen, inkomen, uitkeringen, toeslagen, belastingen en formulieren.
- Hulp bij het lezen en begrijpen van brieven en rekeningen.
- Hulp bij het leren invullen van (digitale) formulieren.