

Wat biedt Sigma nog meer?

Sigma is de lokale welzijnsorganisatie die naast de genoemde activiteiten in Hoevelaken nog meer voor u te bieden heeft. Vanuit Sigma bieden we onafhankelijke informatie, advies en/of ondersteuning bij diverse vragen. Sigma is algemeen toegankelijk. U heeft geen indicatie nodig. Zo kunt u als inwoner, mantelzorger, beroepskracht of vrijwilliger in de gemeente Nijkerk kosteloos gebruik maken van onze diensten. U kunt bij Sigma terecht voor onder meer:

Formulierenhulp

Vragen over geld, regelingen, uitkeringen, toeslagen en formulieren. Ook hulp bij het lezen en begrijpen van (digitale) brieven en rekeningen of het invullen van formulieren.

Mantelzorg en Ouderenadvies

Vragen over ouder worden, wonen, zorg, hulp, maaltijden, zingeving, welzijn, het verlenen van mantelzorg en mantelzorgondersteuning.

Meedoen, activiteiten, contacten en eenzaamheid

Vragen over en ondersteuning bij het versterken of uitbreiden van het netwerk, het doen van activiteiten, sociale contacten, meedoen in de samenleving en gevoelens van eenzaamheid.

Inzet van een vrijwilliger of maatje thuis

Inzet van een vrijwilliger in de thuissituatie. Bijvoorbeeld het doen van een boodschap, spelletje, klusje, het drinken van een kop koffie, vervoer etc. Daarbij werken we samen met o.a. Hulpdienst Hoevelaken, de Zonnebloem, HipHelpt Nijkerk, de Nederlandse Patiëntenvereniging en de Unie van Vrijwilligers. Ook kan één van de vele vrijwilligers als maatje ingezet worden om samen te werken aan een doel. Denk aan: het uitbreiden van een sociaal netwerk, meer bewegen, gezonder eten of het invullen van de vrije tijd.

Vrijwilligerswerk

Het doen van vrijwilligerswerk, met of zonder begeleiding en de Maatschappelijke Stage van middelbare scholieren. Het (kosteloos) plaatsen van vrijwilligersvacatures op onze vacaturebank en deskundigheidsbevordering voor vrijwilligersorganisaties in de gemeente Nijkerk.

Samenwerkingspartners Sigma

Hulpdienst Hoevelaken

Deze stichting is ontstaan uit een initiatief van kerkelijke en maatschappelijke instanties. Zij biedt middels de inzet van vrijwilligers hulp aan de inwoners van Hoevelaken, die vanwege ziekte, een handicap, leeftijd of andere omstandigheden geen of niet voldoende beroep kunnen doen op bestaande hulpinstanties of een eigen sociaal netwerk.

Voor meer informatie: 06 124 764 43 of kijk eens op www.hulpdiensthoevelaken.nl

Stichting Vrienden van de Kopperhof

Deze Stichting biedt ontspanningsmogelijkheden voor senioren in Hoevelaken en omgeving. U kunt zich aanmelden als donateur. De kosten hiervoor bedragen € 12,50 per persoon (per jaar) en € 25,00 per echtpaar. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de voorzitter Mw. Betty Obdeijn (benbettyhoevelaken@gmail.com of via telefoonnummer 033 253 67 78). De activiteiten vinden, tenzij anders vermeld, plaats in 'De Kopperhof'.

Jaarprogramma Vrienden van de Kopperhof

Za 26 augustus '23 / 20.00 uur

Dorpsdag Bingo

Vr 29 september '23 / 20.00 uur

Troubadour *Gerry Groot Zwaaftink*

Za 28 oktober '23 / 14.00 uur

Shanty / Zeemanskoor *'de Ankervelders'*

Vr 25 november '23 / 14.00 uur

Optreden met thema *'Oktoberfest'*

Za 16 december '23 / 14.00 uur

Kerst Bingo

Za 27 januari '24 / 14.00 uur

Cabaret *'Zoek de zon op'*

Za 24 februari '24 / 14.00 uur

Warm / koud buffet of uitgebreide lunch

Za 30 maart '24 / 14.00 uur

Toneelvoorstelling in de Stuw

Za 27 april '24 / 20.00 uur

Koningsdag Bingo

SIGMA

De kern van welzijn

Seniorenweek

29 sept - 6 okt
Een week met allerlei leuke activiteiten!

Voor u ligt het nieuwe activiteitenoverzicht van Sigma, Welzijn Ouderen Hoevelaken.

Sigma is de lokale welzijnsorganisatie in de gemeente Nijkerk. Vanuit Sigma coördineren en organiseren wij, met de hulp van een grote groep enthousiaste vrijwilligers, diverse activiteiten in Hoevelaken. Deze activiteiten vinden plaats in *De Stoutenborgh* (Sportweg 25). Hier maken wij gebruik van een zaal, die *De Kopperhof* heet.

Het activiteitenaanbod is heel gevarieerd en gericht op ontmoeting, ontspanning, beweging, creativiteit en ontwikkeling. Bijvoorbeeld door samen eten, samen dansen, zingen, biljarten, kaarten, breien, kopje koffie en een praatje ...

Kom gerust een kijkje nemen! Wij informeren u graag over de mogelijkheden.

Ingrid van de Beek
Consulent Welzijn



Yoga met Fem in De Kopperhof

Yoga is een geweldige manier om fit te blijven en de flexibiliteit en kracht van het lichaam te behouden. Het kan ook helpen bij het verminderen van stress en het verbeteren van de balans en de concentratie. Tijdens deze rustige, milde yogalessen worden houdingen uitgelegd en leert u ze op de juiste manier uit te voeren. Daarnaast wordt veel aandacht aan ademhaling besteed om diepere ontspanning te bereiken. Yoga met Fem is een rustige yogales die geschikt is voor alle niveaus, ook mensen met blessures.

Wilt u meer informatie?

Mocht u behoefte hebben aan meer informatie, neem dan gerust contact met ons op. We blijven of komen graag met u in verbinding.

Contactgegevens

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



Ontspanningsritten in de omgeving

In samenwerking met de UVV (Unie van Vrijwilligers) organiseren we elk jaar ontspanningsritten vanuit Hoevelaken (vertrekpunt Sportweg 25). In een busje met een bevoegde chauffeur maakt u een prachtige rondrit door de mooie omgeving van Nijkerk en omliggende plaatsen.

De ritten in 2023 zijn gepland op de volgende woensdagen: 6 september, 4 oktober, 8 november en er komt een kerstrijd. De planning voor 2024: 3 april, 1 mei, 5 juni en 3 juli. Kosten zijn €12,50 per persoon. Aanmelden kan bij Sigma.

* Verzamelpunt: Van Aalstplein, 10.00 uur vertrek tochten vanuit Hoevelaken. Voor tochten die elders starten wordt de fietskar ingezet. Laden 8.45 uur. Kosten; €1,50 per tocht, fietsvervoer op kar: €1,50, meerijden in auto: €2.50.

** Reservering en verkoop voor het Filmcafé via de website: www.bibliotheeknijkerk.nl

Maandag

- 9.45 - **Zumba (groep 1)**
€160,- per jaar, incl. 1 kopje koffie/thee
- 10.00 - **Jeu de Boules**
Gratis activiteit van maart t/m september, excl. consumpties
- 11.00 - **Vitaal Ouder Worden**
€160,- per jaar, incl. 1 kopje koffie/thee
- 13.00 - **Zumba (groep 2)**
€160,- per jaar, incl. 1 kopje koffie/thee
- 14.00 - **Gymnastiek**
€160,- per jaar, incl. 1 kopje koffie/thee
- 15.00 - **Anders Bewegen**
€160,- per jaar, incl. 1 kopje koffie/thee
- 16.00 - **Bon Appetit**
Wekelijks het hele jaar, €7,50 per persoon
- 19.00 - **Biljart (competitie)**
Wekelijks, september t/m mei
€1,60 per keer, excl. consumpties
- 20.00 - **HoeVocaal**
Wekelijks, augustus t/m mei,
€2,70 per avond, incl. 1 kopje koffie/thee

Dinsdag

- 10.00 - **Koffie en Koek**
Wekelijks het hele jaar,
consumpties voor eigen rekening
- 10.00 - **Vrij biljarten**
Wekelijks het hele jaar, €1,60 per keer,
consumpties voor eigen rekening
- 10.00 - **Schilderen**
Om de week, vanaf september t/m maart,
€120,- per seizoen, incl. 1 kopje koffie/thee
- 13.30 - **Breicafé 'Steekje Los'**
Om de week het hele jaar,
€2,70 per keer, incl. 1 kopje koffie/thee
- 13.00 - **Schilderen**
Om de week, vanaf september t/m maart,
€120,- per seizoen, incl. 1 kopje koffie/thee
- 19.30 - **Klaverjassen**
Wekelijks het hele jaar, €1,60 per keer,
excl. consumptie, inleg €5,- prijzengeld

Woensdag

- 9.00 - **Fietsclub ***
Wekelijks, mei t/m september
- 10.30 - **Country Linedance**
Wekelijks, september t/m juni, €160,-
per seizoen, incl. 1 kopje koffie/thee
- 13.30 - **Bridge**
Wekelijks, oktober t/m april,
€55,- per seizoen, excl. consumpties
- 19.30 - **Filmcafé ****
1x per maand, oktober t/m april,
(in oktober en januari draait er een
extra film in de vakantie voor kinderen),
€7,50 per keer, incl. 1 kopje koffie/thee

Donderdag

- 10.00 - **Koffie en Koek**
Wekelijks het hele jaar,
consumpties voor eigen rekening
- 10.00 - **Vrij biljarten**
Wekelijks het hele jaar, €1,60 per keer,
consumpties voor eigen rekening
- 10.00 - **Jeu de Boules**
Gratis activiteit van maart t/m september,
excl. consumpties
- 14.00 - **Bingo**
3^e donderdag van de maand, september t/m
april, €6,50 per keer, excl. consumpties

Vrijdag

- 9.30 - **Studiekring**
Laatste vrijdag van de maand,
september t/m mei, €35,- per
seizoen, incl. 1 kopje koffie/thee
- 10.30 - **Yoga**
1e en 3e vrijdag van de
maand, in de herfst/winter,
8 lessen voor € 80,- incl.
1 kopje thee

Zondag

- 13.30 - **Klaverjassen**
2^e zondag van de maand, €5,00 per keer,
incl. hapje, excl. consumpties
- 14.00 - **Spelletjes op Zondag**
4^e zondag van de maand, €4,00 per keer,
incl. hapje en 1 kopje koffie/thee
- 15.00 - **Koken op Zondag**
1e zondag van de maand, kosten menu
€ 10,- incl. 1 kopje koffie/thee

2023
-
2024

SIGMA

Weekplanner De Kopperhof

