

Sigma informeert, adviseert en ondersteunt bij vragen over welzijn, zorg en wonen

Inwoners van de gemeente Nijkerk kunnen met allerlei vragen bij Sigma terecht. U kunt hierbij denken aan vragen over bijvoorbeeld:

- Wonen, woningaanpassing, verhuizing naar een zorginstelling
- Hulpmiddelen of zorg (bijvoorbeeld personenalarmering, thuiszorg, huishoudelijke hulp)
- Wet- en regelgeving, inkomen en toeslagen, eigen bijdrage, belastingen
- Zinnige activiteiten, ontmoeting, eenzaamheid of rouw, persoonlijk netwerk
- Mantelzorg en hulp door vrijwilligers

Kortom de Sigma-consulenten helpen u en uw naasten graag uw weg in het steeds ingewikkelder zorgland te vinden. De dienstverlening door Sigma is gratis en u heeft geen indicatie nodig.

U bent van harte welkom!

SIGMA
Welzijn, zorg & wonen

Informatief Huisbezoek

Sigma verzorgt ook het Informatief Huisbezoek aan 75+ senioren. U krijgt dan een bezoek door opgeleide vrijwillige seniorenvoorlichters. Samen met u wordt besproken wat uw wensen en behoeften zijn en wordt informatie en advies gegeven, voor nu en in de toekomst.



U ontvangt De Wegwijzer, waarin alle informatie staat betreffende voorzieningen in de gemeente Nijkerk. Wanneer het nodig of gewenst is, kan er een vervolgspraak gemaakt worden met de consulent senioren of consulent mantelzorg.

Stichting Sigma Nijkerk
Frieswijkstraat 99, 3861 BK Nijkerk

Telefoon 033 - 247 48 30
E-mail info@sigma-nijkerk.nl
Website www.sigma-nijkerk.nl

UVV: veelzijdig in haar activiteiten voor senioren

Ontmoet. Beweeg. Ontspan. Drie kernbegrippen in het werk van UVV in de gemeente Nijkerk voor senioren. Met ca. 75 enthousiaste vrijwilligers is UVV in het gebouw &/Entree aan de Frieswijkstraat in Nijkerk een ontmoetingsplek voor senioren die er even uit willen, met leeftijdsgenoten iets willen doen of gewoon gezellig en actief bezig willen zijn. UVV biedt een scala aan activiteiten. Een greep hieruit: van vervoer naar bijvoorbeeld huisarts, tandarts, apotheek, familie, bibliotheek en supermarkt voor wie dat niet meer zelfstandig kunnen tot

een klussendienst, van bewegen voor senioren tot stijldansen, van fietsen tot rijden met de scootmobielclub, van moespluktuin en leesclub tot creatief bezig zijn, van soos tot met de Kunstbus naar het theater, concert of museum, van koersbal tot zo maar een praatje. Elke dag maakt UVV voor senioren het verschil.

Doe mee!

Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met UVV, zie hiervoor onderstaande gegevens.



Bezoek- en postadres
UVV Nijkerk, Frieswijkstraat 97,
3861 BK Nijkerk

Telefoon:
033 - 246 01 15
(’s ochtends van 08.30 - 11.00)

E-mail:
info@uvv-nijkerk.nl

Website:
www.uvv-nijkerk.nl

9/2023

Het activiteitenoverzicht van UVV en Sigma is met grote zorg samengesteld. Desondanks kunnen we niet instaan voor de volledigheid, juistheid of actualiteit van de informatie. Zie daarom voor de meest recente informatie over de activiteiten en diensten de websites van UVV en Sigma.

Activiteitenoverzicht



Ontmoeting en ontspanning

Actief met plezier

Zang en cultuur

Vervoersservice

www.uvv-nijkerk.nl



Ontmoet. Beweeg. Ontspan.

Activiteitenoverzicht UVV

Alle activiteiten vinden plaats bij UVV in &/Entree (Frieswijkstraat 97, Nijkerk), met uitzondering van Soos Nijkerkerveen en de Moespluktuin.

Maandag

v.a. 08.30 Vervoersservice
v.a. 08.30 Klussendienst
08.45 Telefooncirkel
10.00 Biljarten



Dinsdag

v.a. 08.30 Vervoersservice
v.a. 08.30 Klussendienst
08.45 Telefooncirkel
09.00 Moespluktuin
09.30 Koersbal
10.00 Biljarten
13.30 Scootmobielclub
14.30 Soos Nijkerk
19.30 Stijldansen



Woensdag

v.a. 08.30 Vervoersservice
v.a. 08.30 Klussendienst
08.45 Boodschappenbus
08.45 Telefooncirkel
09.30 Creativiteiten
v.a. 10.00 Vervoer van/naar
Bibliotheek (1e en 3e woensdag van de maand)
10.00 Biljarten
13.30 Recreatief fietsen (van maart t/m oktober)
13.30 Ontspanningsrit (één keer per maand van maart t/m oktober)
14.00 Soos Nijkerkerveen



Donderdag

v.a. 08.30 Vervoersservice
v.a. 08.30 Klussendienst
08.45 Telefooncirkel
09.00 Gymnastiek (1)
10.00 Gymnastiek (2)
11.00 Gymnastiek (3)
14.30 Leeskring (één keer in de zes weken)
14.30 Soos Nijkerk
19.00 Stijldansen



Vrijdag

v.a. 08.30 Vervoersservice
v.a. 08.30 Klussendienst
08.45 Telefooncirkel
09.00 Gymnastiek
09.00 Moespluktuin
10.00 Biljarten
11.15 Line Dance
13.30 Line Dance
13.30 Boodschappenbus



Kunstbus

UVV biedt jaarlijks een aantrekkelijk en een gevarieerd concert- en theaterprogramma aan voor vijftigplussers. Met het grote voordeel van de Kunstbus: deelnemers worden op een ontspannen wijze uit en thuisgebracht.

Busuitje

Jaarlijks organiseert UVV (meestal in de maand mei) een geheel verzorgd busuitje naar een mooie locatie ergens in Nederland. Een heerlijk dagje uit!

Nijkerkse Fiets4daagse

Jaarlijks vindt in september de Nijkerkse Fiets4daagse plaats. Er worden routes van ca. 30/35, 45/50 en 60/70 km uitgezet. De kortste route kan ook gereden worden door bezitters van een scootmobiel of driewieler.

Activiteiten Sigma (Hoevelaken)

Zoals UVV in Nijkerk allerlei mooie activiteiten uitvoert voor senioren, zo doet Sigma dat in Hoevelaken. Onderstaand het weekoverzicht van de activiteiten in ‘de Kopperhof’.

Maandag

09.45 Zumba (groep 1)
10.00 Jeu de boules
11.00 Vitaal Ouder Worden
13.00 Zumba (groep 2)
14.00 Gymnastiek
15.00 Anders bewegen
16.00 Bon appetit
19.00 Biljart (competitie)
20.00 HoeVocaal



Dinsdag

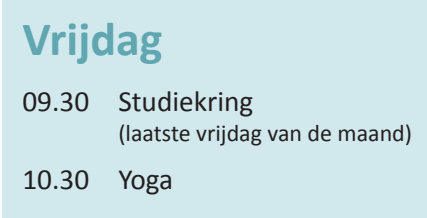
10.00 Koffie en koek
10.00 Vrij biljarten
10.00 Schilderen
13.30 Breicafé ‘Steekje los’ (om de week)
13.30 Schilderen
19.30 Klaverjassen

Woensdag

09.00 Fietsclub
10.00 Country Line Dance
13.30 Bridge
13.30 Ontspanningsrit (1e woensdag van de maand)
19.30 Filmcafé (één keer per maand)

Donderdag

10.00 Koffie en koek
10.00 Vrij biljarten
10.00 Jeu de boules
14.00 Bingo (3e donderdag van de maand)



Vrijdag

09.30 Studiekring (laatste vrijdag van de maand)
10.30 Yoga

Zondag

13.30 Klaverjassen (2e zondag van de maand)
14.00 Spelletjes op zondag (4e zondag van de maand)
15.00 Koken op zondag (1e zondag van de maand)

(Deelname aan alle activiteiten is op eigen risico!)