SIGMA | Nijkerk Nijkerkerveen Hoevelaken



Sigma

Over mentaal welbevinden, hoe kan welzijn bijdragen?

Even voorstellen..



Wat doet Sigma?

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

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



Daarnaast zijn er samenwerkingen met andere organisaties in de gemeente Nijkerk, zoals vrijwilligers- en zorgorganisaties, verenigingen en kerken.

Welzijn en mentaal welbevinden

- Sigma is een welzijnsorganisatie en valt binnen het voorliggend veld. Dit houdt in dat we laagdrempelige en vrij toegankelijke voorzieningen bieden voor inwoners.

- Welbevinden is **de mate waarin iemand zich tevreden voelt over het leven.**

- Mentaal welbevinden gaat over hoe goed voel je je? Inwoners die bij Sigma komen ervaren een positiever effect op het welbevinden, wanneer ze mee kunnen doen in maatschappij, tot hun recht komen, fijne sociale contacten hebben, gezond zijn, positieve ervaringen op doen en geen financiële zorgen hebben.

- Per thema (diensten) leggen we uit waarvoor inwoners bij ons terecht kunnen en hoe dit (mogelijk) hun welbevinden kan bevorderen.



Welzijn Volwassen en Welzijn op Recept

- Inwoners kunnen bij deze diensten terecht met vragen over activiteiten, sociale contacten, meedoen in de samenleving en eenzaamheid.

- Ondersteuning bij het versterken of het uitbreiden van het netwerk, het doen van activiteiten, meedoen in de samenleving en gevoelens van eenzaamheid.

- Wanneer we signalen van inwoners of organisaties krijgen dat er aanbod mist, kijken we samen hoe we dit mogelijk kunnen realiseren. Een voorbeeld hiervan is Samen is leuker, waar inwoners tussen de 20 en 40 jaar samen activiteiten ondernemen in het Paashuis.

- Bij Welzijn op Recept worden inwoners naar Sigma doorverwezen door de huisarts. Op verwijzing ondersteunt de welzijnscoach bij het vinden van passende activiteiten met als doel een positiever gevoel (of leven) ervaren.



Effect op inwoners

“Ik voelde me vaak eenzaam, vooral in de zomer. Ik ben me bewust geworden, dat ik vroeger ook allemaal leuke dingen heb kunnen doen, en dat ik daar met veel plezier op terugkijk. Dat helpt me positiever met mijn gevoelens om te gaan”



Vrijwilligerswerk en Vrijwilligerswerk+

- Inwoners kunnen bij deze diensten terecht met vragen over het doen van vrijwilligerswerk. Dit kunnen inwoners zijn die naast hun baan iets voor een ander willen betekenen, maar ook inwoners die op zoek zijn naar daginvulling, sociale contacten en het inzetten van hun kwaliteiten.

- Voor inwoners met bijvoorbeeld een beperking, burn-out, mentale problemen of statushouders kunnen we extra aandacht steken in het zoeken naar en behouden van een geschikte vrijwilligersplek.

- Het doen van vrijwilligerswerk kan inwoners enorm helpen, dit wordt vaak onderschat. Inwoners geven aan dat ze het gevoel hebben er weer toe te doen, dat ze een reden hebben om hun bed uit te komen en hun sociale netwerk vergroot wordt. Enorm goed voor het mentaal welbevinden dus!



Vrijwilliger thuis

- Inzet van een vrijwilliger thuis kan inwoners helpen om mee te doen in samenleving of extra steun te ervaren. Denk hierbij onder andere aan:
    - samen koffie drinken, het doen van een boodschap, een spelletje, een klusje of samen naar activiteiten gaan
- Maatjes worden ingezet om samen met een inwoner een jaar lang te werken aan een doel. Denk hierbij onder andere aan aan:
    - het uitbreiden van een sociaal netwerk
    - meer bewegen
    - gezonder eten
    - of het invullen van de vrije tijd.
- Op deze manier kan het mentaal welbevinden van een inwoner toenemen.



Burennetwerk

- Buren kunnen onderling een goed vangnet voor elkaar zijn. Wie zijn buren kent voelt zich gelukkiger, veiliger en minder eenzaam blijkt uit onderzoek. Een goede buur kan dus positief werken op het mentale welbevinden.

- Het Burennetwerk is er voor inwoners van Nijkerk, Nijkerkerveen en Hoevelaken die iets voor een buurtgenoot willen betekenen of zelf hulp kunnen gebruiken. Denk hierbij aan het doen van een boodschap, vervoer, een praatje, samen wat ondernemen en het doen van de tuin.



Mantelzorg en Ouderenadvies

- Het geven van informatie, het bieden van een luisterend oor en tijdelijke ondersteuning aan mantelzorgers helpt hen om zich gezien te voelen en hen op weg te helpen. Deze dienst helpt dus het mentaal welbevinden van de mantelzorger te verbeteren, door grenzen te bewaken, maar bijvoorbeeld ook het contact te hebben met lotgenoten en begrepen te worden. Dit geldt ook voor jonge mantelzorgers.

- Er worden informatieavonden georganiseerd over bijvoorbeeld rouw en verlies. Op deze manier wordt een grotere groep mantelzorgers informatie aangeboden.

- Onze consulent Ouderen biedt senioren informatie, advies en ondersteuning. Het thema ‘ouder worden’ staat hierbij centraal. Hoe doe je dit nou zo gezond en gelukkig mogelijk?

- Ook deze dienst speelt in op thema’s zoals langer thuis wonen, positieve gezondheid en mee blijven doen. Dit allemaal om het welbevinden van de inwoner goed te houden of te verbeteren.



Welzijn Ouderen Hoevelaken

- Op onze locatie in Hoevelaken kunnen 55plussers deelnemen aan diverse activiteiten. Denk hierbij onder andere aan:
  - Sportieve activiteiten als yoga, zumba en gymnastiek
  - Creatieve activiteiten als schilderen en breien
  - Samen eten
  - Koffie en Koek
  - Biljarten
  - Spelletjes: klaverjassen en bridgen
  - Filmcafé
  - Studiekring



Inwoners kunnen hier in contact komen met dorpsgenoten, werken aan gezond ouder worden en blijven op deze manier mee doen in de maatschappij. Dit allemaal draagt bij aan het welbevinden van de inwoners.

Geldzaken en regelingen

- Financiële problemen kunnen veel stress geven en hebben dus een negatief gevolg op het mentaal welbevinden.

- Bij Sigma helpen we daarom inwoners ook bij vragen over geld- en regelzaken. Denk hierbij aan vragen regelingen, schulden, inkomen, uitkeringen, toeslagen, formulieren en belastingen.

- Op ons spreekuur op dinsdagochtend kunnen inwoners vragen stellen over deze onderwerpen. We merken dat dit een laagdrempelige manier is om hulp te vragen. Indien er meer nodig is verwijzen wij door naar andere organisaties (dit geldt voor alle diensten).



“Ik weet nu waar ik recht op heb. Dat geeft rust en overzicht in mijn hoofd.”

“Ik heb hulp gevraagd bij het invullen van een formulier, omdat ik er zelf niet uit kwam. Ik ben hierbij geholpen en ze hebben mij uitleg gegeven. Ik voel me zelfverzekerder om het formulier de volgende keer alleen in te vullen.”

Contact

info@sigma-nijkerk.nl

033-2474830 (bereikbaar op
werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur)

Sigma Nijkerk

Sigma Nijkerk

sigmawelzijnnijkerk



Contact



Locatie Nijkerk



Locatie Hoevelaken

Afsluitend

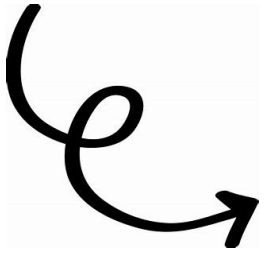
Voorkomen is beter dan genezen! Vanuit Sigma vinden we het belangrijk dat inwoners zich prettig en goed (blijven) voelen. We proberen bewustwording te creëren, bijvoorbeeld over het hebben van een gezond netwerk of daginvulling.

Zo hopen we bij te dragen aan het welbevinden van onze inwoners en daar waar nodig te verbeteren!

Bedankt voor jullie aandacht en mooi dat jullie dit onderwerp hier met elkaar op willen pakken.

Afsluitend

- Wil je op de hoogte blijven? Schrijf je in voor de nieuwsbrief!





SIGMA | Nijkerk Nijkerkerveen Hoevelaken

de kern van welzijn

Adres Frieswijkstraat 99, 3861 BK Nijkerk
Telefoon 033-2474830 (op werkdagen 9-13 uur)
E-mail info@sigma-nijkerk.nl
Website www.sigma-nijkerk.nl