

ZORGELOOS DE ZOMER DOOR

OPLETTEN OP ELKAAR IN DE VAKANTIETIJD



Vrijwilligersvacature

Binnen het Maatjesproject zijn betrokken inwoners uit de gemeente Nijkerk (en omgeving) actief als vrijwilliger, om anderen te helpen bij het mee kunnen doen in de maatschappij. Het gaat hierbij om één-op-één-contact, waarin wordt gewerkt aan doelen. 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. Wil je meer informatie over het maatjesproject scan de QR-code!



Leuke zomerse sportactiviteiten, van flessenvoetbal tot trefbal met natte sponsen & van slagbal met zwembadjes tot buikglijden.



SPORTIEF & GEZOND

Maandag 20 & 27 juli, 17 & 24 augustus – Kunstgrasveld bij de Hoeve (Hoevelaken) - Tijd = 12:30 – 14:30 uur

Dinsdag 21 & 28 juli, 18 augustus – Kunstgrasveld bij de Ichthus-/Daltonschool Corlaer– Tijd = 10:00 – 12:30 uur

Woensdag 22 & 29 juli, 19 & 26 augustus – Grasveld Sporthal Strijland – Paasbos - Tijd = 12:30 – 14:30 uur

Donderdag 23 & 30 juli, 20 & 27 augustus– Grasveld Holk Doornsteeg – Tijd = 10:00 – 12:30 uur

Vrijdag 24 & 31 juli, 21 & 27 augustus– Nijkerkerveen (locatie n.t.b.) - Tijd = 12:30 – 14:30 uur

We maken er hele gezellige dagen van, deelname is gratis! Zien we jou ook? Kijk op www.doetenomtoet.nl of scan de QR code.



Doet en Ontmoet samenwerkingsmiddag



Zet het alvast in je agenda, op dinsdag 25 augustus een gezellige en actieve Doet & Ontmoet samenwerkingsmiddag bij AVN. Van 13.00 tot 15.00 uur is iedereen van harte welkom, van jong tot oud. Tijdens deze middag bundelen Jeugd- en Jongerenwerk, Bewegen 3.0, Sigma, de Bibliotheek, Sportief & Gezond, UVV en Cultuur & Creatief hun krachten om een gezellig en actief programma neer te zetten.

Er is van alles te beleven tijdens deze gezellige middag! Doe mee aan de rollatorloop, ontdek meer over veilig fietsen, geniet van een kop koffie of laat de kinderen spelen op de buikglijbaan en het springkussen. Ook zijn er beweegactiviteiten voor peuters, een yogales en volop gelegenheid om elkaar te ontmoeten. Beleef samen een gezellige middag. We zien je graag op 25 augustus bij Atletiek Vereniging Nijkerk!

Koken & Kletsen – het verhaal van Alice en Aartie

Soms ontstaat er uit een hulpvraag iets heel bijzonders. Via het maatjesproject van Sigma werden Alice en vrijwilliger Aartie aan elkaar gekoppeld met één doel, samen werken aan een gezondere leefstijl. Wat begon met recepten uitproberen, boodschappen doen en koken, groeide uit tot een waardevolle vriendschap vol gezelligheid, vertrouwen en mooie resultaten.

Alice ontdekte nieuwe gerechten, kreeg meer plezier in koken en verloor maar liefst 30 kilo.

Benieuwd naar hun verhaal en wat deze bijzondere maatjeskoppeling voor beiden heeft betekend?

👉 Lees het volledige interview op onze website (www.sigma-nijkerk.nl)

