



de koperhorst

Het Bijblijvertje

JUNI 2020

Paladijnenweg 275
3813 KA Amersfoort
033 - 472 62 14
Website: www.koperhorst.nl

Wat te doen bij brand

Brand melden:

- Overall in huis zijn rookmelders die direct alarm slaan als er ergens iets aan de hand is.
- Op verschillende plaatsen in de gang hangen rode alarmkastjes. Die kunt u bij brand inslaan. Het alarm komt bij de receptie aan en bij de meldkamer van de brandweer.
- Via de rode knop in uw kamer de verzorging waarschuwen.



Actie na de brandmelding:

Voor u is het belangrijk dat u, indien mogelijk, bij de brandhaard weggaat. Na een brandmelding komt de bedrijfshulpverlening gelijk op gang.

Zij gaan naar de plaats van de brandmelding en kijken wat er aan de hand is. Zij melden, als het nodig is, bij receptie en de brandweer dat er brand is en proberen de brand te blussen.

Zij bepalen wat er verder moet gebeuren (bijv. ontruimen) totdat de brandweer komt.

De bedrijfshulpverleners regelen de hulp die er nodig is om iedereen te evacueren.

U als cliënt moet de aanwijzingen van de medewerkers van de Koperhorst of de brandweer volgen.

Binnen de Koperhorst zijn allerlei veiligheidsmaatregelen getroffen om verspreiding van de brand te voorkomen.

Zo gaan bij een brandmelding de branddeuren automatisch dicht, zijn de deuren van een woning 30 minuten brandvertragend en doen de liften het niet meer.

Hoort u dat er brand is, maar ziet u geen brand, blijf dan in uw appartement en wacht de instructies van de medewerkers af.



BIJBLIJVERTJE

VIJFENVEERTIGSTE JAARGANG NUMMER 6

UITGAVE JUNI 2020

INHOUD:

Wat te doen bij brand
Van de directie
Vriendschap / Liefde
Emotie / Geen samenzang
Beroepenlijst
Herinnering aan...
Puzzeltijd
Fit in de tuin!
Zomaar wat foto's van het leven in de Koperhorst
Glimlachbox
Roofvogelshow
Terugblik activiteiten mei
Vooruitblik activiteiten juni
Overzicht voorzieningen



Van de Directie

Corona perikelen

Het mooie om de bestuurder van de Koperhorst te zijn is dat je, naast minder leuke zaken, ook leuke dingen mag meedelen.

Het was zo mooi om te zien hoe blij iedereen was toen we lieten weten dat er weer bezoek mag komen. Natuurlijk het is nog beperkt, een vaste persoon, twee maal per week een uurtje, maar het begin is er weer.

De bewoners uit de aanleunwoningen stonden een rondedansje te maken toen zij hoorden dat ze vanaf 25 mei weer door de voordeur naar buiten mochten, en dat ook zij, op afspraak, twee maal per week weer een vaste persoon op bezoek mogen hebben.

De deuren van de Koperhorst weer open zetten heeft twee kanten:

- ✓ het is fijn dat iedereen weer bezoek mag ontvangen.
- ✓ Het is spannend om zoveel mensen weer binnen te laten.

Om de risico's zo klein mogelijk te maken gaan de deuren ook niet wagenwijd open. Daarom mag er maar **een en dezelfde** persoon op bezoek komen en mag het bezoek ook alleen maar naar het appartement van de bewoner en niet naar de huiskamer, het restaurant of de tuin. Op deze wijze zijn de contacten zo klein mogelijk. Om niet iedereen tegelijk binnen te laten komen en zicht te hebben op wie er binnen komt hebben we nu, tijdelijk vaste bezoekerstijden en moet er van te voren een afspraak gemaakt.

Maandag 25 mei is de bezoekersregeling ingegaan. Vele familieleden hebben gebruik gemaakt om afspraken voor de komende drie weken te maken. Onze ervaring, tot op heden, is dat iedereen zich aan de afspraken houdt, zich meldt, handen desinfecteert, mondkapje op doet en rechtstreeks naar het appartement van de bewoner gaat.

Wat wel opvalt is dat het nu beste druk in de hal is en, met name u als bewoner, niet altijd de anderhalve meter afstand tot elkaar in acht neemt. Om niet te veel door elkaar te lopen zou het fijn zijn als de flatbewoners via de ingang bij de winkel naar het café gaan en de hal ook niet te gebruiken als wachtplaats.

De komende twee weken worden voor ons best spannend: blijft iedereen gezond of komt de corona toch binnen. Mede om die reden zijn de afspraken nu voor 3 aaneengesloten weken met dezelfde persoon gemaakt. Wij hopen dat ieder zijn verantwoording neemt en niet met klachten naar de Koperhorst komt, en u als bewoner ons ook direct meldt als u klachten van verkoudheid krijgt. Als we allemaal goed opletten kan het bezoek blijven komen en daar is het ons toch allemaal om te doen!

In de week van 8 juni gaan we evalueren hoe het gaat. Afhankelijk van de ervaring en of we nog steeds corona vrij zijn kunnen we misschien de regeling versoepelen in de vorm dat er vanaf 15 juni meer afwisseling kan komen wie er op bezoek komt.

Jaarverslag 2019

Vanaf heden kunt u het jaarverslag en de jaarrekening op onze website vinden onder www.koperhorst.nl/organisatie/jaarverslagen

Opvolging: bericht van de Raad van Toezicht

Geachte bewoners,

Begin dit jaar heeft mevrouw Irene Vriens, uw bestuurder, bij de Raad van Toezicht aangegeven dat zij in mei 2021 haar pensioengerechtigde leeftijd bereikt en per 1 januari 2021 het stokje over wil dragen aan een nieuwe bestuurder. Op dat moment is zij ruim 20 jaar bestuurder geweest en heeft zij de organisatie gebracht waar we nu zijn; een mooie, zelfstandige, eigenwijze en gezonde organisatie.

Uiteraard zullen we op een later moment uitgebreid aandacht aan haar afscheid gaan besteden, omdat Irene Vriens een mooi en bijzonder gedag zeggen verdient, na zoveel jaar intensief werkzaam en betrokken te zijn geweest.

De zoektocht naar een nieuwe bestuurder pakken wij heel zorgvuldig aan. Wij hebben het bureau Movimento de opdracht gegeven onze organisatie te ondersteunen bij de invulling van de vacature van bestuurder.

Zij voeren gesprekken met de Cliëntenraad, de Ondernemingsraad, het managementteam en de Raad van Toezicht. Daarna wordt er een profielschets gemaakt en zal de werving worden opgestart, een spannende periode!

Als Raad van Toezicht hebben we een goed gevoel bij dit bureau en de persoon die ons hierbij gaat begeleiden. We werken er hard aan om De Koperhorst op koers te houden en de teugels hiervan in goede handen over te dragen voor de toekomst.

De Raad van Toezicht

Douwe- Jan Bakker, voorzitter

Suzanne Blokker

Desirée Cuperus

Lucas Kruiswijk

Marita Meulmeester

Vriendschap

Sluit vriendschap met de golven.
De zee met eb en vloed.
Maar vooral met alle mensen
Die u op uw weg ontmoet.

Liefde

Liefde is mooi en waarachtig
Liefde is een zinvolle deugd
Liefde kan huilen, kan lachen
Liefde begint bij je jeugd.



Liefde is vreugde voor alle mensen
Liefde is voor arm en rijk
Liefde mag je nooit mee spotten
Liefde is een zekerheid.

Liefde is iets betrouwbaars
Liefde wordt ook nooit een sleur
Liefde is voor het hele leven
Liefde stelt je nooit teleur.

Liefde is geven en nemen
Liefde is eenvoud, liefde is kracht
Liefde is goedheid, liefde is eerlijk
Liefde is elk mens toebedacht.

Emotie...

Soms heel even bekijkt mij het gevoel
dat mensen niet snappen hoe ik mij voel...
Voor de buitenwereld loop ik altijd te stralen,
maar niemand ziet dat ik eigenlijk loop te dwalen.
" Verdwalen in emotie"
gevoelens van vreugde en verdriet.
De vreugde laat zien, maar het verdriet niet.
Dus oordeel niet te snel
over andermans vreugde of verdriet,
want soms is de waarheid anders
dan men in werkelijkheid ziet.
Liefs G.H.B.

GEEN SAMENZANG DEZE MAAND

Al een kleine twintig jaar bent u van ons gewend dat we deze maand een zomerse zangavond organiseren in de ontmoetingsruimte. Helaas gaat deze activiteit dit keer niet door.
De oorzaak kunt u wel raden. De corona-crisis strooit roet in het eten. Samenkomsten van meer dan dertig personen zijn niet toegestaan. Bovendien is er een discussie gaande over de verspreiding van het virus door gezamenlijk zingen.
Het spijt ons zeer dat we deze maand verstek moeten laten gaan.
Uit ervaring weten we dat u en ook wij, de zang- en luisteruurtjes op de zondagavond zeer op prijs stellen. Samen onze Schepper lof zingen en Hem te eren bindt ons samen.
Onze grote wens is dat we dit najaar de draad weer op kunnen pakken.
Wat ons betreft zo spoedig mogelijk.
In de tussentijd een ieder sterkte gewenst in de positie waarin u verkeert.
Namens ons werkgroepje,

P. van den Enden.



Als je er goed over de corona-situatie nadenkt, heeft ieder beroep zo z'n eigen problemen. Ik heb er een paar op een rijtje gezet:

De kappers zitten met de handen in het haar.
De slagers hebben niet genoeg vet op de botten.
De dokter is er goed ziek van.
De tandarts trekt het niet meer.
De elektricien kan de spanning niet meer aan.
De exporteur voert niets uit.
De boswachter ziet door de bomen het bos niet meer.
De brandweermannen zijn uitgeblust.
De kweker zit op zwart zaad.
De opticien wenst iedereen sterkte.
De postbode is erg bezorgd.
De treinmachinist is het spoor bijster
De wielrenner kan niet rondkomen.
De aardappelboer zit in de puree
De voetballer heeft geen doel meer
De uroloog is best pissig.
De gynaecoloog bevalt het niks
De kroegbaas is goed zat.
De piloot zit aan de grond.
De calculator rekt nergens meer op.
De loonwerker kan wel door de grond zakken.
De loodgieter staat het water aan de lippen.
De imker kan er met de kop niet bij.
De windmolenbouwers gaan in hoger beroep.
De acupuncturist steekt het.
De inpakkers kunnen wel inpakken.
Voor de behangers is geen rol weggelegd.
De bezorger vindt het linke soep.
De rij-instructeur kan niet schakelen.
Bij de cardioloog komt het "hart" aan.
De cartoonist ziet geen tekenen van herstel.
De audicien vind het ongehoord.
De baggeraar vind het bagger.
De dermatoloog krijgt het vel over de neus.
De diëtist wordt aan het lijntje gehouden.
De frezer heeft niets te vrezen.
De gids is de weg kwijt.
De reisleader komt er niet meer uit.
De stratenmakers staan op de keien.
De zwemleraar gaat kopje onder.
De mijnwerkers zien het donker in.
De pedicure heeft geen poot om op te staan.
De gedetineerden zien het niet meer zitten.
Het is maar te hopen dat deze situatie niet meer zo lang gaat duren.
Groetjes Gerrit



Herinnering aan?

In een ver verleden kenden we de militaire dienstplicht.

Jongens rond 19 jaar oud werden geacht hun plichten te vervullen. Zo ging ik op 2 april 1952 in de trein naar Ede waar we op het station aldaar verwacht werden om vervolgens in burgerkleding in colonne naar de Elias Beekman kazerne te gaan. Daar werd ons te verstaan gegeven, dat we vanaf nu onder de militaire Krijgstucht vallen.

We kwamen met veertig man op een kamer. Daar stonden stapelbedden waar je de komende tijd gebruik van moest maken. We hadden een kast voor je persoonlijke spullen. Met je slapie overlegde je wie onder of boven slaapt. Vervolgens kom je bij de foerier terecht voor je uitrusting. We kregen een onwijze baret, want je moest kunnen zien, dat je een rekrut bent.

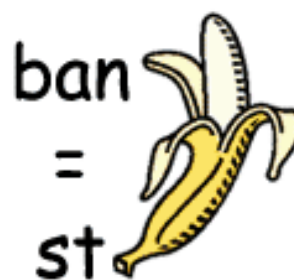
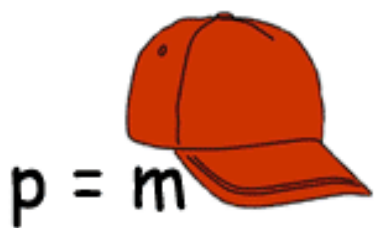
Je bent wildvreemden van elkaar maar je moet er samen iets van maken. Eigenlijk, maar dat besepte ik toen natuurlijk niet, is het bijna te vergelijken met een verzorgingshuis. Daar ben je ook wildvreemden van elkaar. Zoals gezegd waren wij soldaten van verschillende pluimage. Uiteindelijk werd je vrienden van elkaar. Op onze kamer was iemand die, zo bleek, echt uit de klei getrokken te zijn, maar hoe bestaat het, hij woonde op de Veluwe. Hij was dus echt wereldvreemd. Erg traag, onhandig, nooit op tijd, maar is nooit doelwit van de groep geworden om hem te pesten, want hij kon niet anders. Hij werd door iedereen bijgestaan in moeilijke situaties. Ik heb hem ooit eens opgezocht om te horen hoe het met hem ging. Niet te geloven hij was beroepsmilitair geworden in de Ripperda kazerne in Haarlem.

Frits Grabowsky.



Puzzeltijd

REBUS



Oplossing:

Sportief!

Maak de woordzoeker en win een leuk **p**rijsje

A	P	P	L	A	U	S	G	G	N
N	E	S	T	E	I	F	E	E	E
E	B	E	W	N	G	N	V	Z	N
S	M	E	G	E	E	E	A	O	N
N	U	E	N	G	Z	L	R	N	A
A	Z	N	E	G	E	E	I	D	P
D	I	W	T	O	L	D	E	H	S
I	E	S	I	J	L	N	E	E	T
B	K	G	U	E	I	A	R	I	N
Z	O	N	B	D	G	W	D	D	O

APPLAUS
BEWEGEN
BUITEN
DANSEN
FIETSEN
GEVARIEERD
GEZELLIG
GEZONDHEID
JOGGEN
MUZIEK
ONTSPANNEN
WANDELEN

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Naam:

Appartement/kamernummer:

Lever de oplossing in bij de receptie voor 15 juni. We zullen uit de goede oplossingen de prijs gaan verloten. Als u prijs heeft, krijgt u bericht!

Fit in de tuin

We gaan alweer de 8^e week in met Fit in de tuin!

Minimaal drie keer per week verzorg ik (Mariska Hoosbeek) een half uurtje een beweeg-workout in de tuin.

Bij slecht/ koud weer wijken we uit naar het restaurant. Gelukkig is dit nog niet vaak voor gekomen.

We beginnen om **10:30 uur** en de stoelen staan al klaar met de nodige 1,5 meter afstand.

We gaan een half uur aan de slag en vergeten geen enkele spier. Deze workout is voor ieder niveau te volgen.

We doen ook een onderdeel achter de stoel maar als dat niet gaat is zitten blijven helemaal prima!

In de work out maakt u kennis met Taibo, salsa bewegingen, Yoga dans en fitness.

Het is altijd gezellig op de beat van de muziek en tevreden vervolgen we onze dag.

Kom eens meedoen!

Iedereen is welkom

Bij vragen spreek mij gerust aan, daar ben ik voor!

Sportieve groetjes,
Mariska Hoosbeek



Zomaar wat foto's van het leven in de Koperhorst anno mei 2020



Gezellig spelletjes spelen met de tovertafel op Groepswonen



Skypen (beeldbellen) met de kinderen.



Een schilderij gemaakt voor bewoonster mw. van Reenen. "Ik wist nog dat ze zo gek van koeien was" aldus de leerling



Fit in de tuin!



Stay fit, stay strong!

De glimlachbox

Lisanne Lindeman, student eventmanagement heeft een glimlachbox ontworpen om iets te betekenen voor de ouderen in de corona tijd. Hiermee wil ze in deze tijd de ouderen een glimlach bezorgen. Lisanne heeft op Facebook en andere sociale media haar glimlachbox gepromoot onder de mensen. Ze heeft een dag uitgekozen waarbij iedereen zijn of haar tekening, kaart of andere creatie kon posten in de glimlachbrievenbus. Deze box werd overspoeld met alle liefs en uit alle hoeken van Amersfoort. De glimlachbox heeft Lisanne op 28 mei overhandigd aan de Koperhorst en wij vinden het een superlief initiatief. Enkele bewoners zijn al verblijd met een kaartje of een tekening. Lisanne Lindeman geeft dit de bewoners mee:

*Een sombere dag, zomaar een glimlach.
Van iemand die je niet kent.
Een klein gevaar,
Een klein straaltje zon,
Een kostbaar moment
Een papieren knuffel en kus*



Roofvogelshow

Op woensdag 27 mei heeft Settels Roofvogels een informatieve en mooie demonstratie gegeven.

Het valkerij bedrijf Settels roofvogels heeft de meeste unieke roofvogels van Nederland.

De rustige en behoedzame vlucht van een buizerd, of de gecontroleerde felle vlucht van een havik en de grappige vlucht van een gier, afgewisseld met de ongelooflijke snelle stootduik van een valk en de geruisloze vlucht van een uil.

Settels roofvogels heeft deze show belangeloos aan de Koperhorst gegeven. Ook in de corona tijd moeten de roofvogels getraind blijven anders kan je weer helemaal van voor af aan beginnen.

Wist u dat valkeniers ook actief aan het werk zijn op vliegvelden zoals bij Rotterdam Airport. Hier worden roofvogels ingezet om de meeuwen te verjagen die levensgevaarlijk zijn op de landingsbaan en helemaal als ze in de motor zouden belanden.

En wist u ook dat er 50 verschillende soorten eenden zijn en daar zitten echt prachtige tussen.

Waarschijnlijk kennen wij alleen de wilde eens. Kijkt u maar eens langs het valleikanaal als u weer een ommetje gaat maken ☺



Terugblik activiteiten mei

Allereerst de uitslag van de Bevrijdingsquiz. De winnaar van de quiz is niet één persoon maar een hele afdeling. Ze hebben als afdeling meegedaan en de meeste antwoorden goed.

Gefeliciteerd met het mooie en lekkere prijzenpakket t.w.v. €20,-
IJSVOGELVLINDER!!



Vele optredens in de tuin

Een dansshow! Uitgevoerd door jongeren van dansschool Movingstar.
Turndames van GYM XL hebben een geweldige show in de tuin gegeven.

Drie blazers van Amersfoort Koper Ensemble hebben een mini concertje gegeven en ook nog eens heerlijke stroopwafels achtergelaten voor de bewoners.
Twee jonge meiden hebben een concert gegeven waar we van hebben genoten.

We hebben veel bewogen in de tuin en genoten van het heerlijke weer!
Ga zo door!



Vooruitblik activiteiten Juni

Helaas hebben we ook de komende maand nog niet vol kunnen plannen met leuke activiteiten. Uiteraard kunt u wel van ons verwachten dat de bewegingsactiviteit van Mariska vier keer per week doorgaat.

Zo nu en dan zal er ook weer een buitenoptreden zijn.

Gelukkig kunnen er momenteel al weer wat meer mensen gebruik maken van de tuin.

En er is ook weer beperkt bezoek toegestaan.

Het zijn steeds kleine stapjes, maar met elkaar maken we er het beste van.

Heeft u vragen of ideeën aangaande activiteiten dan kunt u altijd bij ons terecht. Kunt u ons niet vinden, dan kunt u bij de receptie naar ons vragen, en dan bellen zij ons op.

Wij wensen u een fijne maand met veel zon.

Team Welzijn



Overzicht voorzieningen en dienstverlening de Koperhorst

Afvalscheiding	Wij vragen u het afval te scheiden in aparte zakken, dan wordt het bij u opgehaald.
Batterijenbox	Voor het inleveren van uw batterijen - begane grond, bij de folderhoek -
Cliëntadviseur	Mevrouw M. Schalkwijk, telefonisch afspraak maken via: 033 - 472 62 14 Aanwezig: Maandag: 8.30 - 14.30 uur Dinsdag : 8.30 - 14.30 uur Woensdag: 13.30 - 19.30 uur Donderdag: 8.30 - 14.30 uur
Cliëntenraad	Heeft u vragen of opmerkingen voor de Cliëntenraad dan kunt u een boodschap in het groene brievenbusje in de hal doen.
Diëtisten Midden Nederland	Laura Hilhorst te bereiken op 06 - 27 54 46 21 Fax: 033 - 533 63 94 www.dietistenmn.nl
Helpdesk automatisering	Aanwezig alleen op afspraak via de activiteitenbegeleiding - in de hal -
Huisartsenpraktijken	Huisartsenpraktijk Sagenhoek, Paladijnenweg 613, 3813 KD, Amersfoort 033 - 472 5000 Huisartsenpraktijk Orion, Ringweg Koppel 15 3813 BA Amersfoort 033 - 479 0000 Beide praktijken zijn geopend voor patiënten die wonen in de Koperhorst

Keuken

U kunt wanneer u iemand van de keuken wenst te spreken zich wenden tot de receptie. Er zal dan iemand van de keuken naar u toe komen of er zal een afspraak met u worden gemaakt wanneer er een medewerker van de keuken beschikbaar is.

**MondZorgPlus
Tandartspraktijk**

Zalmweg 1-B
4941 VX Raamsdonksveer
Telefoon: 088 – 93 66 300
E-mail: info@mondzorgplus.nl
Aanwezig op afspraak

**Orthopedische
schoentechniek**

Hanssen footcare 033 - 456 02 62
U kunt bellen om een afspraak te maken.

**Radio-uitzendingen
(de Golfbreker)**

“Verzoekprogramma “De Koperwiek”
(87.6 mhz).
- Vrijdag van 16.00 uur tot 17.00 uur:
De Koperwiek
- Maandag van 16.00 uur tot 17.00 uur:
De Koperwiek herhaling

Receptie

Dagelijks van 7.30 tot 22.00 uur

**Technische dienst
Trombosedienst**

Reparaties opgeven via receptie
Dinsdag- en donderdagochtend
- 8.15 uur - 9.00 uur in de hal -

**Veilig thuis/
Ouderenmishandeling**

Voor hulp en advies kunt u contact opnemen met het steunpunt Veilig Thuis, bereikbaar via telefoonnummer 0800-2000

Vertrouwenspersoon

Mevrouw Overberg is de vertrouwenspersoon in de Koperhorst. Zij is op maandag en woensdagochtend tijdens de koffie aanwezig. U kunt rechtstreeks in contact komen tijdens het koffiedrinken op de afdelingen of recreatiezaal. Daarnaast kunt u via de receptie een afspraak maken of een boodschap in het groene busje in de hal doen of via koperhorst.vertrouwenspersoon@gmail.com

Vuilnis ophalen

Iedere dag voor 14.00 uur wordt het afval bij uw voordeur opgehaald.

**Wasserij t.b.v.
het verzorgingshuis**

Maandag en donderdag wordt op alle afdelingen de vuile was opgehaald en op dinsdag en vrijdag schoon terug gebracht. Ook wasgoed kan gemerkt worden. Dinsdag meegenomen en op vrijdag weer terug. Of vrijdag meegenomen en op de dinsdag terug.

Winkel
(De Kopershoek)

maandag	9.30 – 12.00 en 14.00 – 17.00 u
dinsdag	9.30 – 12.00 en 14.00 – 17.00 u
woensdag	9.30 – 12.00 en 14.00 – 17.00 u
donderdag	9.30 – 12.00 en 14.00 – 17.00 u
vrijdag	9.30 – 12.00 en 14.00 – 17.00 u
zaterdag	9.30 – 12.00 en 14.00 – 16.00 u
zondag	9.30 – 12.00 en 14.00 – 16.00 u

Oproep voor alle lezers van het Bijblijvertje :

Wilt u het Bijblijvertje voortaan digitaal ontvangen, mailt u dan uw naam en emailadres naar info@koperhorst.nl t.a.v. redactie Bijblijvertje.

Als u het Bijblijvertje niet meer per mail wilt ontvangen, dan kunt u dit ook naar dit mailadres sturen, dan melden wij u af.

Redactie van het Bijblijvertje Renske Versteeg en Ingrid Kramer U kunt kopij sturen naar info@koperhorst.nl of afgeven bij de receptie. Kopij inleverdatum: 26 juni 2020
--