

Het Bijblijvertje



Oktober 2020

Wat te doen bij brand

Brand melden:

- Overal 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 10

UITGAVE OKTOBER 2020

INHOUD:

Wat te doen bij brand
Dankbetuiging
Van de directie
Verslag Cliëntenraad
Kennis maken met....
Voorstellen studenten in opleiding
Einde zomertijd gedicht
Fietsenstalling
Informatie decembermaand
Nieuwe stalling wijkmobiel
Uitnodiging valpreventie
Tijdelijke bewoner
Handig om te bewaren
Feestmenu
Wintertijd / Zingen met ons hart
's Heerenloo
Terugblik activiteiten september
Abonnement dierentuin
Vooruitzicht activiteiten oktober
Prijzen activiteiten
Overzicht voorzieningen



Dankbetuiging

Ik wil iedereen heel hartelijk bedanken voor de vele bloemen en de mensen die aan mij gedacht hebben op mijn verjaardag.

Ondanks dat mijn gezondheid minder is op dit moment heb ik een hele fijne dag gehad.

Met vriendelijke groet,

Mw. Hellings flat 401



28
september

PERSCONFERENTIE

MARK RUTTE HUGO DE JONGE



CORONA IS
EEN MAMMOET-
TANKER

DUURT EVEN OM
ATTE REMMEN

AANTAL BESMETTINGEN
LOOPT SNEL OP
DUS NU LANDELIJKE
MAATREGELEN OM VIRUS
VOOR TE BLIJVEN

'WIJ DOEN ONS BEST, MAAR HET VIRUS DOET HET BETER'

AANGESCHERPTE MAATREGELEN

VANAF
DINSDAG 29
SEP. 18.00 u

Werk Thuis!



TENZIJ HET
ECHT NIET
ANDERS KAN



HORECA
SLUIT OM 22.00 UUR

REGISTRATIE-
PLICHT BIJ
CONTACTBEROEPEN



GEEN PUBLIEK BIJ
SPORTWEDSTRIJDEN



KANTINES GAAN OOK
DICHT

ik winkel
alleen
en
ook
niet
voor de
fun

IN DEN HAAG
AMSTERDAM
ROTTERDAM
MONDKAPJE OP
BIJ HET WINKELN



speciale
winkeluurjes
voor kwetsbare
groepen



MAXIMAAL 3 EXTRA
PERSONEN THUIS



ACTIVITEITEN
BUITEN ZONDER
DOORSTROOM
MAXIMAAL 40
PERSONEN

BINNEN:
30 PERS.

HOU JE AAN
DE REGELS

Amersfoort 29 september

Update stand van zaken corona 29 september

Maandag 28 september heeft premier Rutte weer strengere maatregelen afgekondigd. De kern van zijn boodschap was dat, als we ons nu niet houden aan de anderhalve meter afstand, een hele goede (hand)hygiëne en met teveel mensen samen in een ruimte zijn, we de corona uitbraak zeker niet zullen kunnen keren.

Dit zijn de beperkingen die afgekondigd zijn en voor ons belangrijk zijn:

- ✓ Binnen mag een groep die samen komt niet groter dan 30 personen zijn.
- ✓ Aan tafel mogen max. 4 personen
- ✓ Reis zo min mogelijk
- ✓ Werk thuis als het kan
- ✓ Draag op plekken waar veel mensen samenkomen een mondkapje

Wij hebben het hier vanmorgen uitgebreid over gehad. We zien dat om ons heen in de verpleeghuizen weer steeds meer locaties een of meerdere bewoners met corona hebben. Aangezien ons doel is om er alles aan te doen dat de corona hier niet binnen komt (wat wij natuurlijk niet kunnen garanderen) zijn onderstaande maatregelen genomen. Deze zijn in ieder geval geldig tot en met 22 oktober.

Bewoners

- Bewoners van Groepswonen en Wonen met Zorg blijven op hun afdeling. Daar worden de activiteiten aangeboden en ook al of niet gezamenlijk de maaltijd gebruikt. Het is voor deze groep niet toegestaan om beneden koffie te drinken.
- Vanaf 30 september kan er tussen de middag niet meer in het restaurant gegeten worden.
- De bewoners uit de flat mogen koffie en thee of een drankje drinken. Dit mag alleen nog maar in het restaurant gedeelte en vol is vol.
- Bewoners behouden de vrijheid om in en uit de Koperhorst te gaan met het advies, draag als u naar buiten gaat en in winkels of supermarkt komt een mondkapje.
- De bewoners mogen één bezoeker per keer ontvangen.
- Er mag geen koffie meer worden gedronken met bezoek in het café of restaurant.
- Nieuwe bewoners worden 10 dagen goed gemonitord op mogelijke klachten.

Bezoek

- Bezoekers zijn verplicht om zich te registreren, klachtenvrij te zijn, handen te desinfecteren en een mondkapje te dragen.
- Er mag maar één bezoeker per bezoek bij een bewoner
- U mag de bewoner waar u op bezoek bent mee naar buiten nemen. Dringend advies is om hen een mondkapje te laten dragen.
- Bent u verkouden en niet getest: kom niet op bezoek.
- Bent u verkouden en wel getest en is daar uitgekomen dat u geen corona heeft dan mag u wel op bezoek komen.
- Laat zo min mogelijk kinderen van schoolgaande leeftijd op bezoek komen.
- Blijf als bezoeker op het appartement van de bewoner, ga niet door het huis wandelen als dit niet noodzakelijk is.
- Houdt de richtlijnen van het RIVM in acht, zorg voor de 15 meter afstand
- Bent u, of iemand uit uw gezin op vakantie geweest in een oranje of rood land, blijf 10 dagen thuis en kom hier niet op bezoek!

Medewerkers

- Alle medewerkers dragen een mondkapje. Uitzondering van de receptie, want die zitten achter een scherm.
- In plaats van een mondkapje mag er ook een gezichtsmasker/scherm (doorzichtig) worden gedragen.
- De medewerkers blijven op de afdelingen
- Iedereen die thuis kan werken werkt thuis
- Zodra een medewerker maar enigszins verkoudheidsklachten heeft of zich niet zeker voelt meldt hij / zij dit bij de coördinerend verpleegkundige (313) en wordt dan getest

Vrijwilligers

- Zolang bezoek nog welkom is zijn de vrijwilligers ook welkom
- Alle vrijwilligers dragen een mondkapje

Koperwiek

- De Koperwiek blijft gewoon open. Zij hebben een eigen ingang en mengen zich niet met de bewoners in huis.

We hopen dat we op deze manier de corona zo lang als mogelijk is buiten de deur kunnen houden. Laten we er met elkaar het beste van maken!

Heeft u vragen? Blijf er niet mee lopen maar stel ze alstublieft!

I.W.M. Vriens, bestuurder

Verslag vergadering Cliëntenraad dinsdag 1 september 2020

Aanwezig: mw. A. Noortman (voorzitter), dhr. B. Burm,
Mw. I.W.M. Vriens (bestuurder), Mw. M. Overberg, Mw. P. Aronstein,
Mw. M.G. Ruckert, Dhr. J. Roossien, Dhr. Grabowsky, Dhr. L. Rooke,
Mw. W. Pol (notulist)
Afwezig met kennisgeving: Dhr. Bakker

1. Welkom en vaststellen agenda

Iedereen wordt welkom geheten, op verzoek wordt het punt Corona toegevoegd. De agenda wordt vastgesteld.

2. Notulen

De notulen vastgesteld.

3. Uitslag cliëntenraadpleging in de flat

Gemiddeld worden er cijfers tussen de 7 en 8. Over het algemeen is men tevreden. Deze cliëntenraadpleging is midden in Coronatijd gehouden. In het najaar komen er aanvullende vragen die men op papier ontvangt. De geënquêteerden vonden deze manier van onderzoek 1 op 1 veel prettiger dan in een groep.

In het najaar vindt de cliënten raadpleging plaats bij de WLZ en bij groepswonen.

Bij zowel groepswonen als bij de WLZ worden gesprekken gehouden met de cliënten zelf.

4. Aanbouw fietsenstalling

De aanbouw wordt ruimte voor de twee wijkmobielen , en daarnaast nog een ruimte voor spullen van de keuken. De overige parkeerplaatsen en fietsenstalling blijft hetzelfde.

5. Warmtebestrijding

Iedereen heeft veel last van de warmte gehad.

De vraag is of er afspraken zijn hoe je omgaat met bijvoorbeeld ramen en deuren , gordijnen dicht etc. Om te voorkomen dat het nog warmer wordt dat het al is. Die afspraken zijn er, maar dat blijft lastig op een plek waar veel mensen wonen en werken. Het blijft belangrijk dat iedereen zich daaraan houdt. Op de zevende verdieping is een aanpassing gedaan op gang i.v.m. ventilatie.

We doen wat we kunnen maar qua gebouw zijn er beperkingen . De ontwikkelingen van wat er wel mogelijk is worden op de voet gevolgd.

6. Invulling decembermaand

Vragen kersdiner: Er wordt met elkaar gesproken over de invulling van het kerstdiner. Het kerstdiner voor groepswonen zal op de eigen afdeling plaatsvinden. Het kerstdiner in het restaurant zal plaatsvinden volgens de richtlijnen van RIVM . Er wordt gesproken over het feit of dat diner alleen aan bewoners wordt aangeboden, of ook aan een beperkt aantal familieleden.

Eerste kerstdag echt kerstdiner voor alleen bewoners.

Tweede kerstdag feestelijke maaltijd voor bewoners met maximaal 1 introducee. Op inschrijving, vol is vol.

Kerstmis: Wordt een oecumenische dienst. Met muziek.

Oudjaarsavond: Op inschrijving.

Nieuwjaarsreceptie: Voorstellen nieuwe bestuurder.
Ander tijdstip vrijwilligers.

7. Herdenking overledenen

De jaarlijkse herdenking van overleden bewoners gaat gewoon door. Dit zal gebeuren volgens de richtlijnen van het RIVM>

8. Bootreis 2021

We zijn aan het nadenken over de vaarvakantie te kunnen laten doorgaan. Dan zou je met de helft minder bewoners en medewerkers gaan. De kosten worden dan meer, maar we kunnen proberen dat via fondsenwerving te genereren. Zodat de prijs voor de bewoners wel laag blijft. De Cliëntenraad vindt dit een goed idee. We gaan dit onderzoeken.

9. Voorstel alternatief babyshower

Omdat de geplande babyshower niet door kan gaan, wordt er binnenkort een mooie fotocollage vertoond op het scherm.

10. Afscheid reeds vertrokken medewerkers

In kleine kring is daar wel aandacht aan besteed. We vinden het weinig zinvol om alsnog een groot afscheid te houden.

10A Corona

Paar weken terug waren een medewerker en een kleindochter door middel van contactonderzoek positief getest. Naar aanleiding daarvan zijn er maatregelen getroffen , en betrokken bewoners zijn getest en zijn allemaal negatief getest.

Er wordt nog steeds regelmatig getest.

Samenwerking met het Meander werkt heel goed.

11. Mededelingen

Geen mededelingen

12. Rondvraag en sluiting

Er rijden soms bewoners erg hard met de scootmobiel of elektrische rolstoel in het huis. Niet iedereen lijkt bekwaam om een scootmobiel te besturen.

Mw. Vriens gaat hier werk van maken.

Volgende Cliëntenraad is op dinsdag 3 november om 14:00 uur in het restaurant.

Een kennismaking met ...

Dhr. Florie kamer 526

Leeftijd : Ik ben 87 jaar, bijna 88

Familie, kinderen, (achter)kleinkinderen :

Ik heb 2 kinderen, een zoon en een dochter en 6 kleinkinderen en gelukkig hebben ze allemaal werk, in de medische wereld.

Hoe lang woont u in de Koperhorst ?

Ik woon nu 1 maand in de Koperhorst.

Waar heeft u hiervoor gewoond ?

Op Puntenburg, in de Plataan

In welke plaats bent u geboren ?

Ik ben geboren in Utrecht in de Waalstraat en onlangs ben ik nog even in dat huis geweest.

Wat heeft u voor beroep gedaan ?

Mijn beroep was verzekeringsadviseur voor bedrijven

Favoriete vakantiebestemming :

Ik heb bijna alle landen van Europa bezocht en het mooiste land vond ik Noorwegen, daar ben ik 3 keer geweest.

Houd u van lezen, muziek of films ?

Ja ik houd van lezen en klassieke muziek luisteren.

Wat is uw lievelingseten ?

Ik hou van asperges en van oosters eten, met een biertje.

Heeft u hobby's ?

Ik lees graag kranten en wetenschappelijke tijdschriften.



Wat is de belangrijkste of mooiste gebeurtenis in uw leven ?

De mooiste dag van mijn leven was mijn trouwdag.

Heeft u iets wat u heel graag zou willen doen ?

Ik zou heel graag nog een keer naar het theater gaan naar een cabaretshow.

Is er nog iets wat u met uw medebewoners wilt delen ?

Veel positieve dingen, veel lachen en ik geniet enorm van de open keuken in het restaurant. Heerlijk om die bedrijvigheid te kunnen zien.



Voorstellen opleiding Helpende Zorg en Welzijn

Hoi ik ben Jackie van Dusschoten
ik ben 15 jaar oud en kom uit Vathorst. Ik doe de
opleiding helpende zorg en welzijn niveau 2 bol
binnen de Koperhorst. Heb hiervoor gekozen
omdat ik het mooi vind dat je de mensen kan
helpen.

En gezellig een praatje met ze kunt maken en er
voor ze kunt zijn. Verder heb ik hier al een keer
stage gelopen op de koperwiek een week lang
dat beviel me heel erg en heb het heel erg naar
me zin gehad.



Geachte lezer,

Aangenaam kennis te maken. Mijn naam is Levi Lyonne Wolfsen en ik ben
zestien jaar oud. Ik woon in Kattenbroek te Amersfoort, daar woon ik
samen met mijn vader, moeder, broertje en mijn twee honden.

Ik ben in september gestart met de opleiding Helpende Zorg En
Welzijn niveau 2 binnen de Koperhorst.

Ik kies voor dit beroep omdat ik de eigenschap heb dat ik erg zorgzaam
ben. Ik vind het leuk om zorg te leveren en andere mensen daarmee blij
te maken. Ik ben zelf erg geordend en ik vind het belangrijk om netjes en
zorgvuldig te werk te gaan.

Ik heb al eerder in de zorg ervaring opgedaan:

Ik heb twee stages gelopen op sint pieters en blokland gasthuis in
Vathorst. Hier heb ik in een instellingskeuken stage mogen lopen.

Ik heb een stage gevolgd op lisidunahof te Leusden. Ik heb hier als
gastvrouw stage mogen lopen.

Ik heb gewerkt als woonmedewerker bij
stichting lyvore birkhoven park te
Amersfoort, tot heden.

Deze mail kreeg ik als opdracht van mijn
docent, ik moest een mail schrijven die
moest gaan over het Bijblijvertje.
Hier onder staat nog een foto bijgevoegd
van mijzelf.

met vriendelijke groet,
Levi Wolfsen.



Beste Koperhorst,

Ik ben Naomi van de Meent en ben 18 jaar oud,
ik ben woonachtig in Amersfoort.

Ik ben net begonnen met de opleiding Zorg & Welzijn
niveau 2.

Hiervoor heb ik de opleiding Verkoopmedewerker/
retail gedaan, dat vond ik erg leuk om te doen!

Ik heb gekozen voor deze opleiding omdat het me
erg leuk lijkt om met mensen bezig te zijn en ze
te helpen waar nodig.

Ik heb geen eerdere werkervaring gehad in de zorg,
maar werk al 3 jaar lang in een winkel dus ik ben al
wel gewend om veel met mensen om te gaan.

Met vriendelijke groet, Naomi van de Meent



Ik ben Madelin,

Ik ben 16 jaar en ik woon in
Bunschoten Spakenburg.

Ik doe de opleiding Helpende Zorg en Welzijn.

Ik kies voor deze opleiding omdat het me leuk
lijkt om met ouderen te werken.

Nee, ik heb geen ervaring met werken in de zorg.



Goedendag,

ik heet Dominique van Slooten,
ben 21 jaar en woon in Terschuur bij mijn vriend.
Ik doe momenteel de opleiding Helpende zorg op
het Mbo Amersfoort. Ik heb dit beroep gekozen
door mijn ervaringen van zowel uit huis uit,
als mijn vorige stages.

Mijn oom is zelf verstandelijk beperkt en woont
op het Amerpoort in Baarn. Toen ik daar voor
het eerst kwam had ik veel bewondering voor de
personen die mijn oom verzorgden.

Ze deden het met zoveel passie en altijd glimlachen
dat het mij inspireerde hoe cliché dat ook klinkt.

Heb ongeveer een jaar geleden stage gelopen bij
Sherpa in Baarn in de gehandicaptenzorg.

Vond dit werk zo geweldig en het gaf mij veel
voldoening om deze mensen te helpen. Ik heb
hier na mijn stageperiode ook nog vakantiewerk gedaan.



Einde zomertijd

Oranje en rood, warme kleuren
Paddenstoelen en heerlijke geuren
Wandelingen door het bos
Kastanjes rapen in het mos
Vroeger donker, later licht
Een herfstzonnetje op je gezicht
Warme haard, gezelligheid
Afscheid van de zomertijd



Fietsenstalling

Zoals u heeft kunnen zien wordt er buiten hard gewerkt om de stalling netjes te houden. De fietsenstalling is geschilderd, en er is een ruimte bijgekomen om de Wijkmobielen te stallen.

Daarnaast is het belangrijk dat we altijd efficiënt met de ruimte om blijven gaan, zodat er genoeg plaats is voor degene die dat nodig hebben. Momenteel staan er 16 fietsen die zover wij het kunnen inschatten niet meer gebruikt worden. Dat geldt ook voor vier scoot mobielen.

Wij willen vragen aan de bewoners die hier eigenaar van denken te zijn om zich te melden bij de technische dienst.

Als niemand zich hiervoor meldt dan zullen ze worden verwijderd.



FEESTMAAND 2020



U bent gewend dat de maand december in het teken staat van de feestdagen. Alles is altijd mooi versierd en er zijn verschillende activiteiten te beleven, met als één van de hoogtepunten de kerstmarkt. Door de Coronamaatregelen zal de kerstmarkt dit jaar geen doorgang vinden en zullen andere activiteiten er wat anders uitzien. Achter de schermen zijn we de afgelopen tijd bezig geweest in samenspraak met de Cliëntenraad om naar de mogelijkheden te kijken naar wat er wel mogelijk is. Onderstaand is een planning gemaakt over de inhoud van de maand december. Mocht u daarna nog vragen hebben, kunt u altijd terecht bij de activiteitenbegeleiding.

Sinterklaasfeest:



De afdelingen groepswonen en wonen met zorg vieren zelf op de afdeling in kleine groepen het Sinterklaasfeest. Zij kunnen dit invullen naar eigen inzicht waarbij gewenst is, om dit alleen met de bewoners te doen, zonder familie daarbij.

Omdat het Sinterklaasfeest toch een feest van verrassingen is, zullen we nog niet alles verklappen. Maar u zult op een bepaald moment verrast worden door een bezoek van de Sint en zijn Pieten. Met een beetje geluk, nemen de Pieten hun muziekinstrumenten mee.



Kerstversiering



Uiteraard zal de Koperhorst weer in kerstsfeer worden omgetoverd. Neemt u de tijd om te genieten van het kerstdorp. En wist u dat de kerststal die elk jaar in de buurt van de ontmoetingsruimte staat zelf gemaakt is door een groep (oud) bewoners van de Koperhorst. En wist u bijvoorbeeld dat tijdens de kerstperiode van 2019, alleen al op de begane grond 20 kerstbomen stonden? Ook dit jaar gaan we ons uiterste best doen om van de versiering een beleving te maken.



Uitreiking kerstattenties



Elk jaar ontvangen alle medewerkers en vrijwilligers een kerstattentie uit handen van de organisatie. De laatste jaren vond dit plaats voorafgaand en tijdens de jaarlijkse kerstmarkt. Omdat het uitreiken van de kerstattenties op deze manier niet mogelijk is dit jaar zullen er verschillende momenten zijn waarop de medewerkers en vrijwilligers hun kerstattentie kunnen ontvangen. Voor u als bewoner betekent dit dat er een aantal momenten in december zullen zijn dat u niet in de gelegenheid bent om in de ontmoetingsruimte plaats te nemen. Tegen die tijd zullen wij dat ook aankondigen. Wij vertrouwen op uw begrip.

Kerstdiner

De afdelingen groepswonen gebruiken het kerstdiner op de groepen.

Hoe dit exact wordt ingevuld beslissen de groepen zelf.

Om zoveel mogelijk bewoners de kans te geven om deel te nemen aan het kerstdiner op eerste kerstdag in het restaurant is besloten dat daar dit jaar geen familie bij aanwezig kan zijn.

Op tweede kerstdag zal er een feestelijke maaltijd zijn in het restaurant waarvoor de bewoners zich met maximaal 1 introducee kunnen intekenen. VOL=VOL

(alles onder voorbehoud m.b.t. Corona)



Kerst entertainment

Op 22 december zullen er twee artiesten de Koperhorst bezoeken. Met een klein ouderwets draaiorgel zullen zij elke afdeling bezoeken. Als u het leuk vindt, mag u zelf proberen om aan het orgel te draaien.



Levende kerststal

We hebben de wens om in de tuin van de Koperhorst gedurende een periode in december een levende kerststal te hebben. We zijn aan het proberen of we iemand kunnen vinden die dieren heeft en dat voor ons wil doen. Dus als u iemand weet, dan horen wij dat graag.



Kerstviering

Net als ander jaren zal er een kerstviering zijn op kerstavond (24 december). Dit zal een oecumenische viering zijn die zal worden voorgedaan door dominee Rein van der Zwan en Zuster Giny Wieringa. Helaas zal er niet kunnen worden meegezongen met liederen, maar Marjan de Jong zal zorgdragen voor een prachtige muzikale omlijsting. Bij deze viering zal met de indeling van de ruimte rekening worden gehouden met de RIVM maatregelen.

Oudejaarsdag en avond

Uiteraard zult u deze dag weer volop kunnen genieten van oliebolletjes en appelflapjes.

's Avonds zal de traditionele oudejaarsbingo weer plaatsvinden. Om de RIVM regels te kunnen handhaven zal er geen lopend buffet zijn, maar het zal u niets ontbreken aan eten en drinken. Uiteraard is alles onder voorbehoud van de corona.



Nieuwjaarsreceptie

Er zullen meerdere tijdstippen zijn waarop u zich kunt inschrijven om bij een nieuwjaarsreceptie aanwezig te zijn. Om mensenmassa's te voorkomen is het gewenst dat we dit in kleinere groepen zullen doen. Houdt u de Bijblijver en de affiches in de gaten voor de datums.



Nieuwe stalling **WijkMobiel**

Afgelopen weekend is de nieuwe stalling van de twee Wijkmobielen in gebruik genomen. Vanaf het begin dat de Wijkmobiel rijdt, nu ruim twee jaar geleden, is er een nauwe samenwerking ontstaan tussen de stichting Wijkmobiel en de Koperhorst.

De Wijkmobiel wordt volledig gereden en georganiseerd door vrijwilligers. De vrijwilligers, waarvan de meeste chauffeur zijn, hebben een nauw contact met name met de receptionistes.

Deze zorgen ervoor dat de ritten worden ingepland. De behoefte aan de Wijkmobiel is zo groot geworden dat er inmiddels een tweede Wijkmobiel rijdt. Daarom is het heel fijn dat de Koperhorst nu een aparte stalling met oplaadpunt voor de Wijkmobielen heeft gerealiseerd.

De stalling werd op een informele wijze in gebruik genomen door de chauffeurs, de voorzitter van de Wijkmobiel, en de Coördinator vrijwilligers van de Koperhorst.

Helaas is het zo dat door de toename van het aantal Coronabesmettingen de stichting Wijkmobiel inmiddels heeft moeten besluiten om voorlopig niet te rijden.

Onderstaand kunt u foto's bekijken van de opening van de stalling.





Chauffeurs Jan en Jetze



Chauffeurs Jan en Louis



Wilma KH en Sander bestuur WM



Chauffeurs Frans en Jeanne





Fitter worden, gezond blijven

Valpreventie Gym

Vallen en angst om te vallen is een veelvoorkomend probleem bij 65+ ers. Elke 5 minuten beland er een oudere op de spoedeisende hulp ten gevolge van een val. Maar wist u dat veel van deze vallen kunnen worden voorkomen?

Door de kracht in de benen te trainen, balans te verbeteren en het uitvoeren van dubbeltaken kan een valpartij in 69% van de gevallen voorkomen worden!

Bent u de afgelopen tijd gevallen? Of heeft u angst om te vallen? Dan kunt u zich aanmelden voor ons valpreventieprogramma in de Koperhorst!

Het programma bestaat uit een kennismakingsgesprek, 10 trainingsmomenten in een groep van maximaal 5 deelnemers en een certificaat bij afronding van het programma.

Wilt u zich aanmelden voor dit programma? Of heeft u vragen? Neem dan gerust contact op met mij via de receptie van de Koperhorst.
Tot snel!

Groet,

Iris Fischer, Fysiotherapeut de Fysioclub

VALLEN EN OPSTAAN

**EN TUSSENDOOR
LEER IK
OOK NOG
KOPROLLEN**

Loesje

eindhoven@loesje.nl
www.loesje.nl/eindhoven

Nieuwe (tijdelijke) bewoner Koperhorst.

Wist u dat we op de Koperhorst een hele bijzondere, tijdelijke inwoner hebben? Nee? Nou, toch is dat wel zo. Begin september bereikte mij het bericht dat er bij een bewoonster op de 8^e etage een vogelnest in een plantenbak op haar balkon hing zat. En niet zomaar een nest, maar een nest met een duif als bewoner. Dagenlang zat ze keurig op een ei in haar nest te broeden. Voor mij was dat reden om met mevrouw van Brakel (op haar balkon bevindt zich namelijk de plantenbak met het nest) mee naar boven te lopen om een foto van dit, toch wel bijzondere voorval, te maken.



Op 10 september liet mevrouw van Brakel mij weten dat het ei uitgekomen was en dat de duif trots op haar jong zat om het arm te houden en te beschermen. Iederom ben ik gaan kijken en heb er wat foto's van gemaakt. Een onderzoek via internet leert ons dat jonge duifjes na ongeveer 3 tot 4 weken kunnen vliegen. Dit betekent dus dat bij het verschijnen



waarschijnlijk al uitgevlogen is.

Misschien ten overvloede nog even het volgende: Het is natuurlijk niet de bedoeling dat u massaal bij mevrouw van Brakel aan gaat bellen, in de hoop met eigen ogen nog een glimp van het jonge duivengeluk te kunnen aanschouwen.

Groetjes Gerrit

Gescheiden inzamelen



Wat zijn **WEL**

PMD-verpakkingen?

Plastic verpakkingen

Bekers voor yoghurt, vla, slagroom of ijs

Boterkuipjes, sausbakjes, smeerkaas-, paté- en

Koffiemelkkuipjes, koffiebeker

Deksels van potten pindakaas, chocopasta etc.

Flacons voor shampoo, douchegel, badschuim en
zeep

Flacons voor was- en schoonmaakmiddelen

Flessen voor frisdrank, water en zuivel

Flessen voor olie en azijn

Folies om tijdschriften en reclamefolders

Groente-, fruit- en sladebakjes of -zakjes

Patatbakjes

Knijpflessen voor sauzen zoals ketchup en mayonaise

Pasta- en rijstzakken

Plastic tasjes, tassen en broodzakken

Plantenpotten

Potjes voor gel, medicijnen en vitamines

Snoepzakken

Tandenstokers (kunststof)

Tubes voor gel, crème, bodylotion en tandpasta

Verpakking van vleeswaren en kaas

Metalen verpakkingen

(Aluminium) folie van toetje of slagroom

(Aluminium) deksels van potjes

Aluminiumfolie

Bierdopjes

Bus babymelkpoeder

Conserven**blikken**

Folie om paaseitjes

Frisdrank**blikjes**

Spuitbus slagroom/haarlak/deo (**niet chemisch symbool**)

Waxinelicht **cupjes**

Drankenkartons

Frisdrank**pakken**

Kleine drink**pakjes**

Zuivel**pakken** zoals melk- en yoghurt**pakken**

Voor alle PMD-verpakkingen geldt:

gooi het leeg en zo schoon mogelijk weg.

Wat zijn **GEEN**

PMD-verpakkingen?

Verpakkingen met inhoud

Verpakkingen van chemisch afval

zoals, make-up, terpentineflessen en kitkokers

Piepschuim zoals fastfoodverpakkingen,

vleesschaaltjes en **verpakkingsvulmateriaal**

Papier, karton en foliemix, zoals chipsverpakkingen

en doordrukstrips van pillen of kauwgum

Andere plastic producten en gebruiksvoorwerpen,

zoals tuinstoelen en speelgoed

Landbouwfolie

Meer informatie over PMD-verpakkingen:

www.rova.nl/pmd



Let op:

Door de Corona maatregelen kunt u het feestmenu tijdelijk enkel nog **op het appartement** ontvangen.

Wij adviseren u om **maximaal twee gasten** uit te nodigen i.v.m. de 1,5m afstand.

Feestmenu

Geachte cliënten,

Wanneer u iets te vieren heeft, willen wij u graag de gelegenheid geven om bij ons een feestmenu te bestellen.

De medewerkers van het restaurant staan voor u klaar om u te helpen met het invullen van de desbetreffende formulieren.

- ♦ Wanneer u normaal ook gebruik maakt van onze maaltijdvoorziening (Zorg en VPT) dan zijn er geen meerkosten voor dit feestmenu.
- ♦ Cliënten uit de senioren- en serviceflats betalen het vaste maaltijdbedrag van € 6,30*.
- ♦ Uw eerste gast mag gratis van dit feestmenu mee genieten. Vanaf uw tweede gast brengen wij een bedrag van € 19,75* (per gast) in rekening.
- ♦ Aanvragen: graag **2 weken voor de desbetreffende dag**. Dit in verband met de leveringstermijn van de benodigde ingrediënten van uw feestmenu.
- ♦ Veranderingen kunt u tot **uiterlijk 1 week voor de desbetreffende dag** doorgeven aan de teamleider van het restaurant. Hierna zal het oorspronkelijke aantal doorgegeven diners aan u worden berekend.
- ♦ U kunt er natuurlijk ook voor kiezen om mee te eten met het desbetreffende keuzemenu van die dag.

Wij wensen u een hele fijne dag met een smakelijk diner toe.

Het keuken- en restaurantteam

* prijzen zijn geldig t/m 01-01-2021



WINTERTIJD ***WINTERTIJD***WINTERTIJD***

In de nacht van 24 op 25 oktober gaat de wintertijd in en gaat de klok 1 uur terug, dan kunnen we één uurtje extra slapen.



ZINGEN MET ONS HART

Tweemaandelijks trof u tot op heden in de Bijblijver een aankondiging aan vaneen zang-uurtje in de ontmoetingsruimte. Die traditie is helaas door de corona-crisis verstoord en daar zijn we eerlijk gezegd wat verdrietig van. Maar het is niet anders.

Voor alle duidelijkheid: we hebben het over samen zingen en elkaar ontmoeten.

Op zondagavond in de ontmoetingsruimte. Bewoners en buurtgenoten die met elkaar enkele geestelijke liederen zingen, luisteren naar korte overdenking en genieten van een muzikale bijdrage.

Juist deze herfst zien we terug op het twintig jarig bestaan van deze activiteit.

Het aantal bezoekers schommelt om dertig bewoners aangevuld met hetzelfde aantal buurtgenoten en ons werkgroepje blijft steeds met enthousiasme de avonden organiseren. We zijn dan ook vast van plan na de corona-tijd weer met hetzelfde enthousiasme verder te gaan.

Voor nu is samen zingen dus niet mogelijk. We raden u aan : blijf zingen!

De kerkvader Augustinus heeft eens opgemerkt dat zingen meer is dan drie keer bidden. Zing de komende tijd met uw hart! Laat de lofprijzing voor onze Schepper niet achterwege! Graag tot ziens te zijner tijd. Namens het werkgroepje:

P. van den Enden.



Helpen zit ons in de genen, voor u komen wij graag in de benen.

SERVICEDIENST 's HEERENLOOGROEP

Op **maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag** tussen **9.30** en **15.30** uur, staan de medewerkers voor u klaar om diverse klusjes voor u te doen.

Voorbeelden van klussen:

- Het halen en brengen naar het restaurant, kapper en/of winkeltje.
- Oud papier of plastic afval wegbrengen.
- Uw post voor u uit uw brievenbus halen en bij u thuis brengen
- Lichte huishoudelijke klussen zoals: afwas, was opvouwen en/of strijken.
- Fruit voor u schoonmaken, aardappels schillen.
- Boodschappen

WANDELGROEP 's HEERENLOOGROEP

Elke **dinsdagochtend** tussen **10.00** en **11.30** uur heeft u de mogelijkheid om mee te gaan wandelen. Per keer kunnen er ongeveer vier mensen mee. U kunt plaatsnemen in een rolstoel zodat u kunt genieten van een rondje in de omgeving.

Bij al het bovenstaande worden de richtlijnen van het RIVM ten opzichte van Corona in acht genomen.

Voor alle bovenstaande diensten kunt u zich aanmelden bij:

Wilma 06-22307459 of Judith 06-10457388

aanmelden bij de receptie kan ook.



Terugblik activiteiten september

We hebben al een tijdje niks meer gehoord van Zora, maar ze woont nog steeds in de Koperhorst.

Zora ging op bezoek bij een woongroep, en zoals u ziet werd ze hartelijk ontvangen.



Zeepjes schilderen

Het vergt concentratie en geduld, maar het resultaat mag er wezen. Zeepjes in leuke vormpjes werden beschilderd. Er werd al gevraagd of ze gebruikt kunnen worden, natuurlijk kan dat, maar zeg nu zelf, dat is toch zonde.



Abonnement dierenpark Amersfoort

De Koperhorst heeft een abonnement van dierenpark Amersfoort. U kunt hier gebruik van maken als u dat wilt, samen met een begeleider/introducé.



Wat zijn de voorwaarden:

- Als cliënt van de Koperhorst betaalt u   7,00 per bezoek.
- Uw begeleider heeft gratis entree. Heeft u meer begeleiders bij u dan betalen zij de normale entree prijs.
- Bij het binnengaan van het park dient u de abonnementspas te tonen aan de kassa.
- Wilt u hiervan gebruik maken, bij de receptie van de Koperhorst ligt de abonnementspas klaar. Reserveert u de pas bij de receptie om teleurstellingen te voorkomen.
- Het parkeren is er niet bij inbegrepen.

Reserveer uw bezoek vooraf

Let op: zorg dat uw bezoek aan het park vooraf reserveert via de website van de dierenpark. Dit is voor iedereen verplicht. U reserveert dan uw ticket bij het park, om drukte bij de entree te voorkomen. Per reservering kunt u voor maximaal zes personen een tijdslot boeken. Komt u met meer dan zes personen, reserveer dan hetzelfde tijdslot meerdere keren. Ga naar www.dierenparkamersfoort.nl/plan-je-bezoek, klik op 'ik heb een kortingsbon of -pas' en reserveer uw bezoek.



Vooruitblik activiteiten

U heeft in de brief van mw. Vriens kunnen lezen dat de maatregelen aangaande het Coronavirus verscherpt worden. Helaas betekent dit dat de activiteiten waar we net mee zijn begonnen weer gestopt worden. Wat betekent dat precies voor u.

Als u op de afdelingen wonen met zorg of groepswonen woont, of op de Koperwiek verblijft zult u daar van de medewerkers activiteiten krijgen aangeboden.

De activiteiten die beneden in de algemene ruimtes worden gehouden zoals, de bingo, het sjoelen, de variamiddag, de creatieve middag, het koersbal voor groepswonen zullen voorlopig geen doorgang meer vinden.

Het sjoelen voor de woensdagochtend gaat door alleen voor flatbewoners. Voor de flatbewoners zal ook het dansen in de stoel met Mariska doorgang vinden. Houdt u de affiches in de gaten waarop alles staat aangekondigd. Opgeven hiervoor blijft wel een vereiste.

Het overzicht zoals u gewend bent zal nu niet meer in de bijblijver staan, omdat er nauwelijks activiteiten zijn. Alleen de flatbewoners mogen nog beneden in de ontmoetingsruimte koffie komen drinken.

We begrijpen dat dit echt geen fijne maatregelen zijn, maar we kunnen niet anders.

Heeft u, ook mede door deze situatie behoefte om eens van gedachten te wisselen, dan bent u welkom bij ons. Als u ons graag wilt spreken en u weet ons niet te vinden, dan kan de receptie u doorverwijzen.

De activiteitenbegeleiding
Mariska en Wilma



Prijzen Koperhorst activiteiten 2020

Let op: Door de Corona-maatregelen zijn de activiteiten tijdelijk niet toegankelijk voor gasten en wijkbewoners.

- Cliënten die gebruik maken van de activiteiten betalen geen entree (zit bij verzorgingshuistarief/servicekosten inbegrepen). Er gelden enkele uitzonderingen, zoals bloemen voor het bloemenschikken, dagtochten, cursussen etc. Zie het schema.
- Tenzij anders vermeld is koffie/thee bij de entreprijzen inbegrepen.

Activiteit:		Entree cliënten:
Bingo		€ 2,60 per kaart
Voorstellingen		gratis
Sjoelen		gratis
Handwerken		gratis
Creatieve middag excl. variabele materiaalkosten		gratis
Variamiddag		gratis
Kleine bingo		€ 1,55 per kaart
Gymnastiek		gratis
Dansen vanuit de stoel		gratis
Oefenochtend koperhorstkoor (onder leiding van Marian)		gratis
Bakclub		€ 4,00
Schilderen, incl. materiaalkosten		€ 2,75
Koffieochtend		gratis
Kerkelijke vieringen		gratis
Middagcafé		gratis excl. dranken
Kookgroep		€ 6,50 excl. dranken
Cursussen		variabel
Uitstapjes		variabel
Schaken/dammen		gratis
Koersbal		gratis
Klaverjassen		gratis
Biljartclub		gratis
Wijkinloop op werkdagen van 10.00 – 16.00 uur		n.v.t.

PRIJSLIJST MAALTIJDEN 2020

Let op: Door de Corona-maatregelen is het restaurant gesloten voor bezoekers.
Het avondmenu is tijdelijk komen te vervallen.

Driegangen keuzemenu middag bewoners	:	€ 6,30
Bezorgtoeslag thuis per keer	:	€ 0,70
Kop Soep	:	€ 1,70
Verse maaltijd uit de diepvries	:	€ 5,75

VERJAARDAGSMENU

Let op: Door de Corona-maatregelen kunt u het feestmenu enkel op het appartement ontvangen. We adviseren u daarbij maximaal twee gasten uit te nodigen i.v.m. de 1,5 meter afstand.

Voor flatbewoners incl. 1 drankje	:	€ 6,30
Voor cliënten uit de zorg en cliënten met VPT incl. 1 drankje:		Gratis
Voor de cliënten uit de Koperhorst geldt dat de 1 ^e gast gratis is.		
Voor overige gasten	:	€19,75

PRIJSLIJST CAFÉ 2020

Let op: Door de Corona-maatregelen is het café gesloten voor bezoekers.
Daarnaast is het café tijdelijk open tot 17.00 uur in plaats van 18.00 uur.

Frisdranken	:	€ 0,80
Tomatensap/Chocolademelk/Vruchtensap	:	€ 1,10
Sinaasappelsap vers	:	€ 1,30
Advocaat	:	€ 1,55
Bier	:	€ 1,35
Wijn	:	€ 1,55
Gedistilleerd	:	€ 1,95

PRIJS ALARMERINGSMATERIALEN ZORG THUIS

Hals/polsalarm per maand	:	€9,00
--------------------------	---	-------

Overzicht voorzieningen en dienstverlening de Koperhorst

Afvalscheiding	Glas in de glasbak. Oud papier in de container. PMD in de PMD container (zie overzicht wat er in PMD gaat) De rest bij het restafval in vuilniszak in betreffende container deponeren.
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.
Coupeuse	Reparatie- of veranderwerk van uw kleding: Mw. v. d. Steen 033 – 475 31 17 Uw kleding wordt gehaald en teruggebracht
Diëtisten Midden Nederland	Laura Hilhorst te bereiken op 06 - 27 54 46 21 Fax: 033 - 533 63 94 www.dietistenmn.nl
Fysiotherapie.	Elke dag is er een fysiotherapeut van MTC de Fysioclub in de Koperhorst aanwezig. Iris Fischer is op maandag/woensdag/vrijdag aanwezig en Sandra Beijk op dinsdag en donderdag. Indien behandeling gewenst is (met of zonder verwijzing) dan kunt u dat aan de receptie of de verzorging doorgeven. Iris of Sandra zal dan contact met u opnemen voor een afspraak.

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
Kapsalon Silvester (dames- en heren kapper)	Woensdag en donderdag van 8.30 uur tot 17.00 uur. Gaarne een afspraak maken via de receptie - kapsalon, parterre –
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.
Pedicure (Melinda van Logtenstein) (Petra de Groot) (Yvonne Boot)	Aanwezig op maandag Aanwezig op woensdag Aanwezig op vrijdag Gaarne een afspraak maken via de receptie - kapsalon/pedicure, parterre -

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

Restaurant

Dagelijks zijn de bewoners uit de flats en de zorg vanaf 12.00 uur van harte welkom in het restaurant. U kunt alleen contactloos of met pinpas afrekenen.

Rolstoel huren

U kunt een rolstoel bij ons huren tot maximaal 1 week. Info bij de receptie verkrijgbaar.

Technische dienst

Kleine reparaties opgeven via receptie

**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

**Voetreflex-
Massage**
(Inge Waardenburg)

Dinsdag aanwezig.
Afspraak maken kan via 06-23044199 of, via reflexplus@outlook.com

Vuilnis ophalen

Woensdag vanaf 11.00 uur seniorenflat
Vrijdag vanaf 11.00 uur serviceflat
Alleen vuilnis, geen glas- of papierwerk
(zie onder kop “Glasbakken”)

**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 – 11.45 en 14.00 – 17.00 u
dinsdag	9.30 – 11.45 en 14.00 – 17.00 u
woensdag	9.30 – 11.45 en 14.00 – 17.00 u
donderdag	9.30 – 11.45 en 14.00 – 17.00 u
vrijdag	9.30 – 11.45 en 14.00 – 17.00 u
zaterdag	9.30 – 11.45 en 14.00 – 16.00 u
zondag	9.30 – 11.45 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 oktober 2020
