

Het Bijblijvertje



Januari 2021

***Paladijnenweg 275
3813 KA Amersfoort
Tel: 033-4726214
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 1

UITGAVE JANUARI 2020

INHOUD:

Wat te doen bij brand
Dankbetuiging
Bedankt
Van de directie
Nieuwe bestuurder stelt zich voor
Verslag Cliëntenraad
Toespraak van dhr. Bakker
Ik stel mij voor
Uitleg foto op voorkant
Duurzaamheid de Koperhorst
Een blik op de Elfstedentocht
Een rondje Amersfoort (2)
Avalinzameling
Puzzeltijd
Uitslag puzzel december
Zorgverzekering fysiotherapie
Terugblik activiteiten december
Vooruitzicht activiteiten januari
Feestmenu
's Heerenloo
Abonnement dierentuin
Prijzen activiteiten
Overzicht voorzieningen



Dankbetuiging

Lieve allemaal,

Graag wil ik iedereen bedanken voor de overweldigende aandacht en blijken van medeleven dat ik mocht ontvangen na het overlijden van mijn moeder (mevr. Markus-Lammers).

De troostende woorden en kaarten geven mij de kracht en steun om verder te gaan en heeft veel voor mij betekend.

Het is voor mij toch een grote troost te weten, hoe geliefd zij was en hoe zij werd gewaardeerd.

Want:

***Een woord, een gebaar of een kaart doet je zo goed,
Wanneer je iemand die je zo ontzettend liefhebt, missen moet.***

Het was hartverwarmend!

Magdel

Bedankt!

STERREN STRALEN OVERAL

De oudere generatie herinnert zich vast nog wel het bekende lied "Sterren stralen overal" Heel toepasselijk hebben leerlingen van het Johan van Oldenbarneveld Gymnasium zich daar mee bezig gehouden aan het eind van het vorige jaar 2020.

Tijdens de creatieve lessen hebben ze prachtig gekleurde sterren geknipt en gekleurd met de bestemming: bewoners van de Koperhorst.

Als afzender stond de naam van ons werk groepje. In goede tijden verzorgden wij zoals altijd twee keer per maand op een zondagavond een zanguurtje.

Een bedankje is op zijn plaats. Heel hartelijk bedankt jongelui en docenten!

In alle bescheidenheid gezegd: het initiatief is voor herhaling vatbaar!

Namens het werk groepje: Dhr. van den Enden



Van de directie

Vanaf deze plaats wil ik u, mede namens alle medewerkers, een voorspoedig en gelukkig 2021 toewensen!

Vanwege de corona kunnen we geen nieuwjaarsreceptie houden en zal er ook geen oudejaarsbingo zijn en een gezamenlijke afsluiting van het nieuwe jaar. Voor velen van u, en ook voor mij, is dat een kale jaarwisseling maar het zij zo. Als de vaccins hun werk gaan doen kunnen we het volgend jaar weer oppakken en er een mooie en gezellige jaarwisseling van maken!

Bestuurderswisseling in 2021

Voor mij wordt het, binnen de Koperhorst een kort jaar. Ik zal de maanden januari en februari nog actief hier werken en daarna ga ik eerst genieten van een vakantie en in mei mag ik met pensioen. Na bijna 45 jaar gewerkt te hebben in de ouderenzorg waarvan 20 jaar binnen de Koperhorst gaat er voor mij een volgende levensfase beginnen. Ik heb dit werk altijd met veel plezier gedaan en heb "de mooiste baan van de wereld" gehad. Ik kijk nu uit naar de volgende fase in mijn leven, waar ik zeker niet stil achter de geraniums ga zitten!

Het is fijn dat de Raad van Toezicht een goede opvolger gevonden heeft. Evelien van Dijk begint 1 januari. Het is fijn dat ik haar twee maanden kan inwerken zodat ze een goede basis heeft om verder te gaan. Onder dit stuk kunt u kennis maken met Evelien.

Terugblik over 2020

We begonnen het jaar vol goede moed. Het beleid voor de komende 5 jaar is aan het begin van het jaar vastgesteld. We wilden daar in het voorjaar op grote schaal aandacht aan geven maar de coronapandemie gooide roet in het eten.... We werken er wel aan en mee ook al konden we er geen feestje van maken.

Begin maart zijn er nog 50 bewoners en 30 medewerkers op vaarvakantie geweest met de Prins Willem Alexander. Dat was genieten..... Daarna werd alles een beetje anders.

We werden opgeslokt door de corona. De Koperhorst ging op slot voor bezoek en andere buitenstaanders. Binnen de Koperhorst probeerden we met elkaar het zo leefbaar mogelijk te maken. In het begin werden we aan alle kanten verwend met lekkers, bloemen, kaartjes, optredens in de tuin, beeldbellen en ga zo maar door. We kwamen er als organisatie goed doorheen. In de eerste golf is er geen enkele bewoner ziek geweest. Toch, hoe langer het duurde dat er geen bezoek mocht komen hoe zwaarder u het, als bewoner, ging vallen. En dat is logisch. Wij kunnen goed ons best doen, en goed voor u zorgen maar uw familie en vrienden kunnen wij niet vervangen. Ik zal dan ook nooit meer het ronde dansje van een aantal bewoners in de hal vergeten toen ik vertelde dat we weer open mochten en er weer bezoek mocht komen.

In de zomer bleef het voorzichtig zijn, al leek het leven weer normaler. We konden weer tussen de middag samen eten, gezamenlijke activiteiten werden langzamerhand weer op gepakt, de vrijwilligers kwamen weer en de Koperwiek ging weer open. Alleen de wijkactiviteiten bleven nog op een laag pitje dat durfden we nog niet aan. En maar goed ook, want al begin september ging het binnen Nederland weer bergafwaarts en het aantal besmettingen om ons heen groeiden per dag. In Amersfoort en omgeving werden steeds meer mensen besmet. Dan ontkom je er niet aan dat het ook de Koperhorst binnen komt, want voordat je klachten krijgt ben je al een paar dagen heel besmettelijk. Dat is het vervelende en ook het gevaarlijke van dit virus.

We hadden in theorie van de Koperhorst een streng gesloten vesting van kunnen maken waar bewoners en medewerkers niet meer in en uit konden. Dit is echter een onuitvoerbare gedachte en niet wenselijk en haalbaar. Daarnaast hebben we in de eerste golf geleerd dat het huis sluiten voor bezoek een slechte optie is en afgesproken dat we dat niet meer zouden doen.

De Koperhorst werd dit keer dan ook niet gespaard. In de tweede week van oktober was de eerste bewoner besmet met corona en al snel volgden er meerderen. Eerst op groepswonen 2, daarna de flat gevolgd door groepswonen 6 en 7 en wonen met zorg 6 en 7 en het logement. Door elke keer goed naar de bron te zoeken en gelijk de mensen die met de bron in aanraking geweest waren in preventieve quarantaine te zetten hebben we het, tot op heden, kunnen beperken tot steeds kleine uitbraken.

Gelukkig was het niet alleen maar corona wat de klok sloeg. We hadden voor 2020 een aantal kwaliteitsplannen en die hebben we wel in gang gezet en een aantal zijn ook afgerond. Er zijn leerlingen opgeleid en gediplomeerd, de Hilt, de 8^{ste} etage, is omgetoverd tot een prachtig klaslokaal zodat de docenten van MBO Amersfoort er aan alle leerlingen en stagiaires les kunnen geven. De school is nu echt binnen onze deuren. De samenwerking met de huisartsen en fysiotherapeuten is versterkt. Daar waar het kon is er gepland onderhoud gepleegd en we hebben er hard aan gewerkt om binnen de Koperhorst duurzaam aan het werk te zijn. Jammer genoeg kon de cliëntenraadpleging op groepswonen niet meer door gaan maar in de flat en op de groepen wonen met zorg hebben ze nog wel plaatsgevonden. De samenwerking met de andere instellingen voor ouderen is veel sterker geworden.

Hoewel het een heel ander jaar is geworden dan we in januari gedacht hadden kijk ik met gevoelens van trots, blijdschap maar ook verdriet terug op dit jaar. Trots op alle medewerkers en hoe we er samen onze schouders onder gezet hebben, blijdschap over de kleine geluksmomentjes, samen met een bewoner in de zon zitten praten, samen aan de koffie, u weer blij zien toen er weer bezoek mocht komen, de besmette bewoners die weer opknapten en ook om te zien hoe we met elkaar naar elkaar om kijken, zowel u als ook alle medewerkers en het

bezoek. Verdriet over de bewoners die ons plotseling ontvallen zijn en teleurstelling dat ik geen wijn kon schenken tijdens het kerstdiners en u om 24.00 uur een goed 2021 kan wensen voor de laatste keer.

Wat gaat 2021 ons brengen

In januari start het vaccineren. Ik hoop dat de corona halverwege 2021 terug gebracht is tot een beperkt aantal mensen en we weer samen op kunnen trekken. Dat de wijkbewoners weer actief deelnemen aan het leven in de Koperhorst en wij klaar kunnen staan voor u en de wijkbewoners met samen eten, in het café lekker koffiedrinken, te biljartten, sjoelen, knutselen, het repair-café en ga zo maar door. Kortom dat de gezelligheid voor ons allemaal weer helemaal terug komt.

We hebben als organisatie een nieuw kwaliteitsplan gemaakt waarbij we uit gaan van de volgende uitgangspunten:

'Ik doe ertoe en ik hoor erbij', dat is de reactie die we willen zien en ervaren bij onze bewoners, hun naasten, ouderen in de omgeving, medewerkers, studenten, stagiaires en vrijwilligers. Waar de maatschappij en ook de zorg snel verandert gaat het volgens ons om 'leefplezier'. Wij geloven erin dat zorg en ondersteuning daar op elke manier aan kan en moet bedragen.

Dat is waar wij voor gaan én staan bij de Koperhorst.

Dat doen we door vanuit onze identiteit en werkwijze, als één team, te luisteren en in te spelen op wensen en behoeften van u als bewoner, de mensen die dichtbij u staan en de wijkbewoners. Daarnaast werken we samen met onze samenwerkingspartners aan een sterk zorg- en ondersteuningsnetwerk in onze omgeving.

De Koperhorst droomt ervan dat iedereen die in de Koperhorst woont en de oudere in Amersfoort, specifiek in de wijk Schothorst, op zijn eigen manier van het leven kan en mag genieten. Wij zien het als onze grootste uitdaging dat ouderen die gebruik maken van de zorg en diensten binnen en buiten de Koperhorst, zichzelf kunnen zijn en blijven. Het leven staat centraal en niet de beperking of de ziekte.

We vinden diversiteit heel belangrijk. We respecteren de ander, ongeacht leeftijd, levensovertuiging, seksuele voorkeur, etnische achtergrond, handicap, of politieke overtuiging. We trekken samen op en zijn geïnteresseerd in elkaar. Zo maken we ons motto waar: *Ik doe ertoe en hoor erbij!*

We willen als organisatie aan iedereen die van ons afhankelijk is en van onze diensten gebruik maakt, dezelfde kwaliteit bieden. Wij gaan uit van de uniekheid van onze bewoners, hun keuzevrijheid en positieve gezondheid. We kijken vooral naar individuele mogelijkheden.

E.a. dient zich te verhouden tot de thema's: prettig wonen, welbevinden, gezondheid en veilige zorg.

Zorg is maatwerk, volledig aansluitend op de complexiteit van de zorgvraag, vanuit onze passie om kwetsbare ouderen een prettige tijd van leven te bezorgen.

Dit kunnen en willen we niet alleen. We doen dit samen met de naasten van de bewoners: het netwerk van familie en mantelzorgers.

Om te werken aan kwaliteit van leven en veilige zorg te leveren, is het van belang dat medewerkers plezier in hun werk hebben, dat ze nieuwsgierig zijn en zich willen en kunnen blijven ontwikkelen.

Onze kwaliteitsvoornemens zijn in 10 tegels weer gegeven



Hier mag u ons over bevragen en willen we graag samen met u over in gesprek gaan.

Ik wens ons samen een goed 2021 in een warme omgeving waar we ons zelf mogen zijn en naar elkaar blijven omkijken!

I.W.M. Vriens, bestuurder.

Evelien van Dijk, onze nieuwe bestuurder, stelt zich voor

Het nieuwe jaar is in zicht. Naar ik vurig hoop een positiever jaar met een einde aan de zorgen en onzekerheid door corona. Ik verheug mij erop vanaf 1 januari aanstaande als uw bestuurder mij aan de Koperhorst te verbinden en u te ontmoeten. De Koperhorst biedt een warm thuis en daar wil ik mij samen met al onze medewerkers, stagiaires en vrijwilligers van de Koperhorst voor inzetten en voor staan. Persoonlijk maak ik de beweging richting de ouderenzorg omdat op de persoon gerichte en liefdevolle zorg daar goed inhoud kan krijgen.

Ik stel mij graag kort voor. Na mijn opleiding Fysiotherapie heb ik Beleid en Management Gezondheidszorg gestudeerd. Ik heb diverse leidinggevende functies vervuld in de gezondheidszorg. In mijn laatste functie was ik algemeen directeur van de Waag, een organisatie in de geestelijke gezondheidszorg. Daarnaast ben ik als toezichthouder betrokken bij een samenwerkingsverband voor passend onderwijs.

In mijn vrije tijd speel ik tennis en houd ik van zeilen. Als zeiler weet ik wat het is om afhankelijk te zijn van de elementen. Stuurmanskunst en samenwerking met een goed op elkaar ingespeelde bemanning zorgt ervoor om een duidelijke koers te bepalen en deze aan te passen als de omstandigheden dat vragen. Goed kijken wat er gebeurt, luisteren, voelen en dan het juiste met elkaar doen. Dat is hoe ik in het belang van u als bewoners en ouderen in de omgeving in samenwerking met u en alle medewerkers, stagiaires en vrijwilligers de Koperhorst wil besturen. Thuis is het goede doen ook van belang met drie jongeren die op weg naar volwassenheid zijn of dat stadium net bereikt hebben. Met mijn echtgenoot die ook in de gezondheidszorg werkt, deel ik ons kleurrijke leven.

De komende maanden wil ik het huis goed leren kennen en kennismaken met samenwerkingspartners. Zeker in deze bijzondere periode die beïnvloed wordt door corona is het fijn dat er een 'warme overdracht' door Irene Vriens kan plaatsvinden. 1 Maart neem ik 'het stokje' van haar over. Ik wens u alle goeds voor het nieuwe jaar.
Evelien.



Verslag vergadering Cliëntenraad dinsdag 15 dec 2020

Aanwezig: mw. A. Noortman (voorzitter), dhr. B. Burm, mw. M.A. Lassing, Mw. I.W.M. Vriens (bestuurder), Mw. M. Overberg, Mw. P. Aronstein, Dhr. L. Rooke, Dhr. H Bakker en W. Pol (notulist)

Afwezig: Dhr. J. Roossien

1. Welkom en vaststellen agenda

2. Nieuwe reglement Cliëntenraad

De wet op de medezeggenschap is aanscherpt. Naar aanleiding daarvan is ons reglement aangepast. En er zijn nog een paar aanvullingen gericht speciaal op de Koperhorst. Het reglement is doorgesproken en goedgekeurd.

3. Afscheid van dhr. Bakker

Na 5 jaar lid van de Cliëntenraad geweest te zijn heeft meneer Bakker besloten om afscheid te nemen. De voorzitter spreekt lovend over de inbreng die meneer Bakker altijd heeft gehad. Scherp en kritisch zijn de woorden die genoemd zijn. Ook wordt nog teruggekeken op de herdenkingsdienst aangaande vier mei, die meneer Bakker destijds samen met meneer Roossien in het leven heeft geroepen en vorm heeft gegeven. Meneer Bakker heeft mooie woorden op papier gezet over zijn zienswijze op de tijd in de Cliëntenraad. Vervolgens spreekt de bestuurder mooie woorden toe aan meneer Bakker, tijdens haar dankwoord. Meneer wordt geroemd om zijn deskundigheid en ideeën, en de verbindende rol. Meneer Bakker wordt hartelijk bedankt voor zijn inzet.

4. Notulen 3 november

De notulen worden vastgesteld.

5. De jaarplannen 2021

De jaarplannen zijn een afgeleide van het kwaliteitsplan. Datgene waar we extra aandacht willen besteden is in het jaarplan verwerkt met een verwijzing naar het kwaliteitsplan. Per kwartaal wordt hierop geëvalueerd en gerapporteerd. Vanuit de Cliëntenraad wordt aangegeven dat de risico inschatting en de diversiteit te summier beschreven zijn. Dit zal nog worden aangepast.

6. Begroting 2021

In de begroting zit uitbreiding qua inzet personeel . Op elke groep en ook in de flat zullen zorgassistenten worden aangetrokken ter ondersteuning van de verzorgende niveau 3. Daarnaast zal er een woonondersteuner zijn die vooral in de huiskamers aanwezig zijn. In de begroting wordt een botanische tuin genoemd. De bedoeling is dat daar over nagedacht wordt hoe dat vorm te kunnen geven. Het doel van zo'n tuin is dat het een beleef tuin wordt. Er zijn vragen aangaande de kosten die we terugkrijgen met betrekking tot Corona. Vooralsnog heeft de overheid toegezegd dat te vergoeden.

7. Nieuwe bestuurder/overdracht

Vanaf 1 januari treedt de nieuwe bestuurder Evelien van Dijk in dienst. Tot 1 maart is Irene Vriens nog eindverantwoordelijk.

De eerst twee maanden zal gebruikt worden om de nieuwe bestuurder in te werken in de Koperhorst.

8. Stand van zaken coronatijd

Er zijn de afgelopen tijd veel bewoners in quarantaine geweest. Het beleid hierin is streng, om verdere besmettingen te voorkomen. Ook zijn er medewerkers die positief getest zijn. Momenteel zitten er in de flat acht mensen in quarantaine. Op groepswonen is nog een groep in quarantaine. De bestuurder vertelt inhoudelijk hoe al deze regels en beleid tot stand komen. Nieuwe bewoners worden twee dagen voor inhuizen getest. Op het logement wordt i.v.m. besmettingen momenteel niemand opgenomen. Elke keer als er nieuws te melden is aangaande dit onderwerp worden er brieven verstuurd naar de bewoners en de contactpersonen.

9. Invulling feestdagen

Naar aanleiding van lockdown:

- We gaan niet dicht.
- Het bezoek wordt teruggebracht naar 1 vaste bezoeker.
- Iedereen die thuis kan werken, gaan ook thuiswerken.
- Het kerstdiner vindt geen doorgang in het restaurant. Wel in de woning. Elke bewoner krijgt drie dagen lang een aangekleed kerstdiner.
- Flatbewoners blijven beneden koffie drinken.
- Oudjaarsbingo gaat niet door, net als de nieuwjaarsreceptie. Uiteraard is er wel volop lekkers.

10. Mededelingen en vragen

Bart, dankjewel voor de Bossche Bollen.

11. Volgende vergadering

De volgende vergadering vindt plaats op dinsdag 2 februari om 14:00 uur in het restaurant.

12. Rondvraag en sluiting

Er is niets voor de rondvraag .

De voorzitter sluit de vergadering.

ER IS EEN TIJD VAN KOMEN EN OOK EEN TIJD VAN GAAN

(ter gelegenheid van het afscheid nemen van de Cliëntenraad)

Op een gegeven moment kom je tot het inzicht dat jouw inbreng niet meer voldoet.

En dat kan zijn doordat de leeftijd of andere tekortkomingen een rol gaan spelen.

En dat is bij mij het geval.

Ik heb met veel genoegen 5 jaar lang mijn aandeel mogen geven als lid van de Cliëntenraad.

Maar ik wil ik nu graag die plaats overgeven aan iemand met frisse ideeën en liefde voor de bewoners van de Koperhorst.

En wat nu?

Ik ben mijn levensboek aan het schrijven en daar wil ik ook in opnemen het hoofdstuk ;

“MIJN TIJD TUSSEN DE OUDEREN’

En ter afsluiting van mijn betoog.



Zomaar een aantal agendapunten voor een vergadering van.

De Cliëntenraad

Voorbereiding in de voorvergadering
Een ieder heeft zo zijn of haar eigen ding;
Over het wel en wee.
Over het eten of een kapotte plee
Over de rijen rollators 1 persoons of met z'n twee
Over het parkeren van de auto's ,kwam geen end
Over de muis die in het fietsenhok rent
Over de hobbels op de paden in de tuin
Over de rommel en de resten puin
Over de verbouwing nieuw balkon
Over de mooie ramen en meer zon
Over de vernieuwde keuken en het restaurant
Over het eten , het eten op stand
Over dat akelige punt van " dat is mijn plek"
Over de bomen in het park snoeien of kappen
Over de kantoren nieuw of oplappen
Over de zitjes op het plein
Over de grote dingen in het klein
Maar ook over de zorg in het zorgen
Van de laten avond tot de vroege morgen
Over het jaarplan A of jaarplan B
Een ieder gaf zijn deel en inzicht mee
En al deze punten en nog veel meer
Legden we bij onze bestuurder neer
Deze mevrouw , deze dame gaat met pensioen
we zullen haar missen er is niks aan te doen
Ja ! die, Ene ...IRENE

Ik wens u allen nog veel levenswijsheid toe.

Herman Bakker.

Hallo, ik stel me even voor!

Naam: Henk Kooi.

Leeftijd: 87 jaar.

Familie, kinderen : Echtgenote mevrouw Kooij waarmee ik samenwoon in een appartement in de Koperhorst. Twee zonen en 1 dochter, 8 kleinkinderen en 2 achterkleinkinderen.

Hoe lang woont u in de Koperhorst?

Drie maanden.

Waar heeft u hiervoor gewoond?

In de wijk Schuilenburg in Amersfoort.

In welke plaats bent u geboren?

Purmerend.

Wat heeft u voor beroep gedaan?

Werkzaam geweest bij de Bank Giro centrale in Leusden. Dat stond op de plek waar nu de AFAS staat. Toen ik 59 jaar was ben ik met pensioen gegaan. Ik moest plaats maken voor de jongeren, uiteindelijk kwam er geen jongere op mijn plaats. Ik had de leiding over de ponskamer, deed computerwerk. Ik heb het er prima naar mijn zin gehad.

Favoriete vakantiebestemming:

Canarische eilanden.

Welke talen spreekt u?

Amsterdams haha. Een beetje Engels, school Engels hoor.

Houd u van lezen, muziek of films?

Geestelijke muziek. Ik heb gezongen in een mannenkoor. Het Christelijk streekmannenkoor Noord West Veluwe.

Wat is uw lievelingseten?

Ik vind van alles lekker, vooral de Hollandse pot.

Heeft u hobby's?

Auto rijden, we gingen overal naar toe. Dat was heerlijk. Een paar maanden geleden heb ik het autorijden opgegeven helaas maar voor de veiligheid belangrijk. En ik houd van denksport.

Wat is de belangrijkste of mooiste gebeurtenis in uw leven?

Trouwen, toch wel. En vader worden van drie kinderen.

Heeft u iets wat u heel graag zou willen doen?

Nog eens naar de Canarische Eilanden haha, dat gaat niet meer.

Is er nog iets wat u uw medebewoner wilt meegeven?

Niet teveel mopperen. Wees dankbaar en geniet zolang het kan.



De Sneeuwpop op de voorpagina van de bijblijver



Deze fantastische fantasierijke sneeuwpop is gemaakt door 6 flatbewoners en een dame van het logement. Het was voor het uitvoerende team best spannend en men was bang dat het misschien niets zou worden.

Het resultaat mag er zijn.

We gaan nog een leuk plekje zoeken om dit mooie werkje op te hangen op een zichtbare plek in de Koperhorst.

Bedankt voor jullie bijdrage aan het sneeuwpop project.

Duurzaamheidsbeleid de Koperhorst

Wat is duurzaamheid eigenlijk?

Duurzaamheid is een breed begrip, maar het komt er in het kort op neer dat in een duurzame wereld mens, milieu en economie met elkaar in evenwicht zijn, zodat we de aarde niet uitputten. Bij duurzaamheid kan de aarde ook op langere termijn het totaal van onze consumptie dragen.

Branchevereniging Actiz over duurzaamheid:

Duurzaamheid is het verlagen van de CO2-uitstoot van vastgoed, en tegelijkertijd ook de gezondheid van cliënten en de duurzame inzetbaarheid van werknemers. Het gaat om het creëren van een gezond leefklimaat, waarin milieuvervuiling wordt tegengegaan. Ouderenzorg en duurzaamheid zijn daarmee met elkaar verbonden.

Aanleiding

Zorgaanbieders zijn grootverbruikers van energie, water en voedsel. Minstens vijf procent van de totale CO2-uitstoot in Nederland wordt veroorzaakt door de zorg. Te veel CO2-uitstoot heeft o.a. een negatieve invloed op de leefomgeving en zorgt er voor dat mensen uiteindelijk meer zorg nodig hebben. Zo ontstaat een vicieuze cirkel.

Onze visie op duurzaamheid

De Koperhorst wil haar bijdrage leveren aan een leefbare wereld, voor toekomstige generaties en voor onze bewoners, medewerkers en vrijwilligers. Want duurzaamheid zorgt voor meer gezondheid en daarmee voor leefplezier.

Onze ambitie

- ☐ Doorlopend te werken aan een duurzaam: gezond leef- en werkklimaat.
- ☐ Onze visie onderdeel te laten zijn van het Koperhorstbeleid en de visie naar binnen en naar uit te dragen.
- ☐ Onze relatie met stakeholders meer op de lange termijn te richten.
- ☐ Voldoen aan wet- en regelgeving.

Green Deal Duurzame Zorg

Op 15 mei 2019 hebben we samen met o.a. de Gemeente Amersfoort, de Green Deal Duurzame Zorg 2.0 ondertekend. De Green Deal Zorg is een actie vanuit de zorgsector, ondersteund door de overheid en het bedrijfsleven. Doelstelling is het terugdringen van CO2, zuiniger gebruik maken van grondstoffen en zorgen voor schoner water en een gezonde leefomgeving.



Keurmerk Milieuthermometer zorg

Vanaf eind 2020 zijn we houder van het bronzen certificaat Milieuthermometer Zorg. De Milieuthermometer is opgezet door het Milieuplatform Zorgsector en in samenwerking met Stichting Milieukeur.

Duurzaam inkopen: duurzaamheid in onze contracten

In onze contracten met leveranciers is duurzaam ondernemen opgenomen. We spannen ons in om -waar nodig- leveranciers te overtuigen om duurzaamheid ook in hun eigen processen op te nemen. Wij zien daarbij voor onszelf een rol weggelegd. We dwingen niet af, maar maken het bespreekbaar. We overleggen waar het beter kan en dagen leveranciers uit, om waar het kan duurzamer te werken.

Zo gaan we om met onze afvalstromen

- ☐ Glas wordt apart verzameld en afgevoerd.
- ☐ Papier wordt gescheiden verzameld en afgevoerd.
- ☐ Klein chemisch afval wordt verzameld en gescheiden afgevoerd.
- ☐ Er is een inzamelpunt waar bewoners gebruikte batterijen kunnen inleveren.

Een voorbeeld:

We stimuleren leveranciers om het vervoer van hun producten zo efficiënt mogelijk te laten verlopen, met zo min mogelijk ritten.

Stroomverbruik minimaliseren

We gebruiken uitsluitend groene stroom. Om het stroomverbruik te minimaliseren gebruiken we in algemene ruimtes uitsluitend ledverlichting. Automatische schakelaars zorgen ervoor dat verlichting tijdig uitgeschakeld worden.

Energieverbruik

Bij nieuwbouw en renovatie besteden we zorg en aandacht aan verantwoord en dus beperkt energieverbruik. Denk hierbij aan het gebruik van hoogwaardige isolatiematerialen en de keuze voor minimaal HR++ glas.

Reinigingsmiddelen

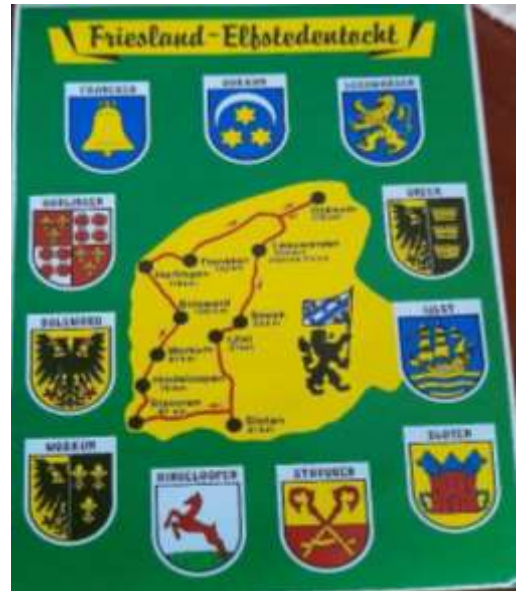
Bij de keuze van de te gebruiken reinigingsmiddelen is nadrukkelijk rekening gehouden met de belasting van het milieu. Het gebruik van chloor is niet toegestaan.

Monitoren en sturen op duurzaamheid

We monitoren onze milieu-voetafdruk door middel van de Milieubarometer. Dit meetinstrument geeft inzicht in de bedrijfsactiviteiten die de grootste milieu-impact hebben en helpt ons om te bepalen waar onze prioriteiten liggen op het gebied van duurzaamheid. We houden ons afvalscheidingspercentage bij en zien het elektriciteitsverbruik per vierkante meter vloeroppervlak. Door middel van de CO₂-meter volgen we de CO₂-uitstoot en zien we waar we kunnen besparen op CO₂-uitstoot. Aan de hand van Milieubarometerrapportages bespreekt het managementteam jaarlijks de stand van zaken en wordt gestuurd op duurzaamheid.



Elfstedentocht



We beginnen met een algemene inleiding over de Elfstedentocht, waarna we kennismaken met een oud schaatser en bewoner van de Koperhorst De heer van Hamersveld.

De **Elfstedentocht** (Fries: Alvestêdetocht) is een bijna 200 kilometer lange schaatstocht over natuurijs die wordt georganiseerd door de Koninklijke Vereniging De Friesche Elf Steden. Vanwege de afstand en vanwege het heroïsche karakter wordt de Elfstedentocht ook wel "De Tocht der Tochten" genoemd.

Leeuwarden, de hoofdstad van Friesland, is vanouds de start- en aankomstplaats. De Elfstedentocht werd voor het eerst (officieel) in 1909 gereden en wordt maximaal eenmaal per winter gehouden. De tocht kan alleen georganiseerd worden als de toestand van het ijs het toelaat. In totaal werd de tocht vijftien maal verreden. De recentste tocht vond plaats in 1997. Er heeft nog nooit zo veel tijd tussen twee edities gezeten als nu. Het oude record stond op 8070 dagen, tussen de edities van 1963 en 1985.

Hemelsbreed is de afstand van stad naar stad slechts 155 km.

Een bekende plaats van de Elfstedentocht is Bartlehiem, doordat de schaatser het traject van Bartlehiem naar Dokkum twee keer afleggen. De eerste keer op weg van Franeker naar Dokkum en de tweede keer weer terug in de richting van de finish in Leeuwarden. Het is niet de enige plaats waar de schaatser twee keer langskomen, ook Birdaard en de andere dorpen langs de Dokkumer Ee worden twee keer bezocht. Een kort traject tussen Sloten en het Slotermeer wordt ook twee keer afgelegd.

De Elfstedentocht wordt ieder jaar voorbereid door het bestuur en de 22 rayonhoofden. Om groen licht te kunnen geven voor de tocht moet er op het gehele traject een ijsdikte zijn van minimaal 15 cm.

Alle 22 rayonhoofden van de vereniging moeten hun instemming betuigen. Voorafgaand aan de tocht worden soms kleinere wakken opgevuld met ijs, de zogenaamde ijstransplantaties. Op plekken waar niet geschaatst kan worden (bijvoorbeeld door slecht ijs, een lage brug, een doodlopend water) worden voorzieningen gemaakt waar schaatser op de kant kunnen komen en een stuk moeten lopen, het zogenaamde klunen. Als er een Elfstedentocht geschaatst kan worden, wordt dit door de ijsmeester aangekondigd in het Fries. In 1985 werd dat gedaan met de woorden "It sil heve!!" (Fries voor "Het gaat gebeuren!!") en in 1997 met de woorden "It giet oan!!" (Fries voor "Het gaat door!!").

We kunnen nog zoveel meer vinden over de Elfstedentocht, het web staat er vol van.

Maar we hebben een ervaringsdeskundige in huis en dat is De heer van Hamersveld. En wie kan er nu meer weten dan een persoon die het in levendige lijve heeft ervaren?!

De heer van Hamersveld is sinds 20 jaar woonachtig in de Koperhorst.

Onvoorstelbaar hoeveel dhr. kan vertellen over vroeger zoals zijn werk, belevenissen en natuurlijk zijn schaatsverleden. Op dit moment heeft dhr. de leeftijd van 92 jaar en samen blikken we terug op de Elfstedentocht.

Allereerst dhr. even in het kort :

De heer van Hamersveld is geboren op 23 juni 1928 te Stoutenburg. Heeft een aantal jaar gewoond in Leusden en daarna in de wijk Liendert te Amersfoort.

Dhr. heeft de ambachtsschool gedaan waarna hij op 15-jarige leeftijd aan de slag is gegaan als timmerman. Later de avondvakschool en een middenvak diploma gehaald, in 1943 is dhr. in dienst gegaan bij de Pompeniers. Daar blikt hij met een glimlach op terug want het was best een gezellige tijd. Dhr. werkte daar op de timmerafdeling en maakte roeiboten onder andere.

Later werd hij voorman, uitvoerder en hoofuitvoerder. Hij is toen de aannemerswereld in gegaan. Toen volgde er ruim 30 jaren in deze wereld waar hij veel gebouwen heeft begroot.

Op dit moment geniet dhr. al 33 jaar van een welverdiend pensioen.

De heer van Hamersveld heeft 5 kinderen (2 zoons en 3 dochters) en vele kleinkinderen.

Een kleinkind van de heer heeft het schaatsen ook te pakken en wordt zelfs gescout op 15 jarige leeftijd. We kunnen er nog lang over doorpraten maar wijken toch uit naar waar het nu om draait: DE ELFSTEDENTOCHT.

Dhr. met zijn
Elfstedenkruisje uit
1986



De heer van Hamersveld begon ongeveer op 15 jarige leeftijd met schaatsen. Maar ik heb het toen een hele lange tijd niet gedaan. Ik had een huisdokter in Leusden wat ook mijn maat later werd. Samen schaatsten we vele tochten. Ik leerde veel want hij was een ervaren

rijder. Mijn huisdokter heeft in 1942 de Elfstedentocht geschaatst. Ik was 30 jaar lang goede maten en biljartte ook iedere week met hem. Helaas is hij jong overleden.

De heer van Hamersveld schaatste ook lange tochten van ruim 50 km in Finland, waar het wel -21 graden was.

Tijdens deze tochten in de jaren 70 werd hij geattendeerd op de Friesche Elfstedentocht. "Ik heb mij toen voor 5 gulden ingeschreven in 1978".

En op 26 februari 1986 was het dan zover!!

"It giet oan!". Samen met zijn schoonzoon heeft hij op 58 jarige leeftijd de tocht geschaatst.

Op de dag van de tocht der tochten was het -16 graden en stond er veel wind. "Ik had dan ook nooit gedacht dat ik hem uit zou rijden".

Wat wel gebeurde, dhr. schaatste de tocht uit in 14 uren.

Zwaar was het wel.

Een leuk feitje was dat hij bekende mensen tegenkwam, zo prinses Margriet en Pieter van Vollenhoven nabij Sint Annaparochie. Na enige tijd schaatsen merkte de heer van Hamersveld op dat Prins Willem Alexander mee deed aan de tocht der tochten, op 18 jarige leeftijd.

"Ik finishte 5 minuten na Willem Alexander". Ik zag bij de finish Beatrix staan, wat was het druk daar.

"Bij deze Elfstedentocht deden er maar liefst 20.000 schaatsters mee waarvan ongeveer 4000 zwartrijders. Je stond met 1000 man in een kooi en elk kwartier ging er een kooi los".

Wat een belevenis. Ik luister vol verwondering naar de verhalen van dhr.

Ik maak foto's van de stempelkaart en vele interessante papieren passeren de revue.



Plaats	Controlepost	Controlekaart	Tijd
27	Sneek	Soer	7:45
26	Uut	Uut	8:00
40	Soer	Soer	8:51
66	Stavoren	Stavoren	10:11
77	Hindeloopen	Hindeloopen	11:15
86	Workum	Workum	11:40
99	Bolsward	Bolsward	12:54
116	Harlingen	Harlingen	14:17
129	Franeker	Franeker	16:20
176	Dokkum	Dokkum	18:53
200	Leeuwarden	Leeuwarden	21:20

Na de Elfstedentocht heeft dhr. nog vele andere tochten geschaatst. In 1997 (op 69 jarige leeftijd) heb ik twee toertochten geschaatst. Van Amersfoort naar Nijkerk over de Eem, dat is zo'n 70 km.

Hierna nog wel een keer geprobeerd om de schaatsen erbij de pakken maar na een val heeft de heer besloten om het hierbij te laten.

Met kleinkinderen praat hij er nog regelmatig over en kan hij zich zoveel nog herinneren en ik heb ook van alles bewaard.

Ik ben 's zomers met kinderen en kleinkinderen gaan varen op de Friese meren en gaan kijken bij het Elfstedenmonument, de tegeltjes muur. Waar ik zelf ook een mooi plekje heb gekregen.



De finishlijn is veranderd, dit is nu een Elfsteden kruisje die mooi verlicht is.

Op de vraag of de Elfsteden tocht nog een toekomst kent antwoord de heer twijfelachtig. Ik hoop het maar betwijfel het, het zal echt kouder moeten worden”.

Huidige finishlijn Elfstedentocht op de Bonkervaart



Een rondje Amersfoort, deel 2

Beste bewoners van de Koperhorst.

In deze editie van het "Bijblijvertje" vraag ik weer uw aandacht en wel voor het volgende: Zoals u vorige maand heeft kunnen lezen heeft mijn dochter, stadsgids Inge Vos, het bordspel "Een Rondje Amersfoort", bedacht en in productie genomen.

Doordat zij aan de verkoop van dit bordspel een actie heeft verbonden om deze spellen ook te kunnen doneren, heeft ze inmiddels al vele exemplaren weg kunnen geven aan onder anderen de kinderafdeling van het Meander ziekenhuis, het Burgerweeshuis, de Diaconie Amersfoort en de Buitenkasten van Indebuurt033.



In het "Bijblijvertje" van vorige maand kon ik reeds melden dat de verkoop erg goed ging en dat er ook een aantal spellen aan de Koperhorst gedoneerd zouden gaan worden. Op maandag 30 november was het zo ver. Op die datum kon ik, namens mijn dochter, totaal 13 exemplaren aan mevrouw Vriens overhandigen, één voor iedere huiskamer van de zorgafdelingen en één voor de Koperwiek.

U kunt het spel voor €8,50 nog steeds bij mij bestellen en dat geldt ook voor de enige echte Amersfoort kalender 2021, die een tientje kost.

Groetjes Gerrit Vos

Afvalinzameling



Met zijn allen doen we ons best om het afval zo goed mogelijk te scheiden. Toch blijft het soms lastig, om te bedenken of iets in de ene of ander afvalbak gedeponerd dient te worden. Onderstaand is alles nogmaals op een rijtje gezet.

Wat zijn PMD-verpakkingen?

Plastic verpakkingen

Bekers voor yoghurt, vla, slagroom of ijs
Boterkuipjes, saus**bakjes**, smeerkaas-, paté- en Koffiemelkkuipjes, koffiebekers

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 slade**bakjes** of **-zakjes**

Patatbakjes

Knijpflessen voor sauzen zoals ketchup en mayonaise

Pasta- en rijst**zakken**

Plastic **tasjes**, tassen en broodzakken

Planten**potten**

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

Bier**dopjes**

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

Al het overige is restafval.



CHOCOLADEMELK
ERWTENSOEP
GLÜHWEIN
HANDSCHOENEN
IGLO
KOUD
KRUIK
LANGLAUFEN
MUTS
OORWARMERS

SCHAATSEN
SJAAL
SKIËN
SLEE
SNEEUW
SNEEUWBAL
SNEEUWPOP
SNEEUWSCHOENEN
SNEEUWSCHUIVER
SNEEUWVLOK

SNOWBOOTS
TRUI
VORST
WANTEN
WINTER
WINTERJAS
WINTERPRET
WINTERSLAAP
WIT
IJSBAAN

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

Oplossing

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

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker



Illustratie: M. van der Grinten

En de winnaar is...

Uitslag Puzzeltijd december 2020

De puzzel van de vorige maand was een woordzoeker.

Oplossing woordzoeker: *De tijd van gezelligheid*

We hebben uit de goede inzendingen er één uitgetrokken en de winnaar van de puzzel is geworden..... (tromgeroffel)

Mevr. de Pater

Gefeliciteerd met uw prijs!



Veel succes met het maken van de puzzel uit deze editie WINTER
En uit de goede inzendingen zal weer een winnaar getrokken worden.
Op 25 januari wordt bekend gemaakt wie de gelukkige winnaar is.

Uw zorgverzekering en fysiotherapie

U heeft weer de nieuwe polis en polisvoorwaarden voor 2021 gekregen. Dit is dan ook het juiste moment om alles weer eens kritisch te bekijken samen met degene die u helpt met uw administratie.

Het is belangrijk om een Aanvullende Verzekering (AV) te hebben waar ook fysiotherapie uit vergoed wordt. Als u namelijk een nieuwe heup moet hebben of komt te vallen en iets breekt dan moeten de eerste 20 behandelingen uit de AV komen; daarna vergoedt de basisverzekering verdere behandeling.

Het komt de laatste tijd echter steeds meer voor dat de fysiotherapie gestopt moet worden omdat cliënten onvoldoende verzekerd zijn en verdere behandeling niet zelf kunnen/willen betalen.

U kunt een wijziging m.b.t. de Aanvullende Verzekering tot 31 januari 2021 doorgeven aan uw verzekeraar.

Heeft u vragen over uw zorgverzekering en de vergoedingen voor fysiotherapie dan kunt u, via de receptie, contact met ons opnemen.

Iris Fischer en Sandra Beijck, fysiotherapeuten MTC de Fysioclub.



Terugblik activiteiten december

Sinterklaas viering Koperhorst

Het was voor de Sint en zijn pieten aanpaswerk maar toch hebben zij de Koperhorst niet overslagen dit jaar.

De Sint is met zijn twee pieten over de afdelingen gegaan met muziek en lekkernijen. De bewoners kregen een lach op het gezicht en genoten van het vertier dat die feest met zich meebracht.

Het was een leuke middag en hopen dat we volgend jaar weer met de schoorsteenblazers dit feest mogen vieren.



Kerststukjes maken

Net voor de sluiting van de tuincentra hebben we Hartogsveld nog blij kunnen maken met een aardige afname van materialen om kerststukjes te gaan maken.

Manden met benodigdheden zijn naar de afdelingen gegaan en zo kon iedereen een mooi kerststukje gaan maken op de groep.

Er was veel groen, dennenappels, wilgenkatjes, diverse planten, oase, prikkers voor decoratie. Zoveel moois om een prachtig kersstukje mee te maken.

Het was erg fijn om dit te doen met de bewoners, onder het genot van een glaasje glühwein. Ook het resultaat van de kerststukjes is niet mis geworden.



Koperhorst verlicht

Een creatief idee van de dochter van een bewoonster werd vandaag uitgevoerd . Mede dankzij de financiering van het buurtbudget Schothorst kon dit worden gerealiseerd . Zowel de bewoners van de Koperhorst , als de wijkbewoners en alle voorbijgangers kunnen nu genieten van de mooie lichtjes in deze donkere dagen .

Heel hartelijk dank .



SUPER!



SUPER
Bedankt

Kerstversieren

Ieder jaar wordt er in de Koperhorst flink uitgepakt op het gebied van kerstversiering. Bewoners vinden het altijd erg gezellig en kijken hun ogen uit.

We worden ieder jaar geholpen door een grote groep leerlingen van het Farel maar helaas kon dat dit jaar niet doorgaan in verband met corona.

Medewerkers hebben hun skills uit de kast getrokken en werden daarbij ondersteund door de hulp van bewoners. Het voelde fijn om dit samen te kunnen doen. Toch verbondenheid in deze tijd van afstand bewaren.

We hebben iets meer kerstversiering dan normaal maar dat doet niet af van dit prachtige resultaat.

Bedankt allemaal voor de hulp!

En we gaan er lekker van genieten!



Giften voor bewoners en medewerkers deze maand

We zijn verwend door verschillende bedrijven deze maand. Wij waarderen dat enorm en ook de bewoners vonden de attenties een fijn momentje in deze 'donkere' periode.

Hieronder blikken we terug op deze fijne momentjes.

Kerstattenties van de middelbare school het Element



Banketstaven van Stichting Bewust Rond



Oma's suikerkransen van de ABN AMRO



Repen chocolade van Nestlé



Heerlijk gebak van Horstede



Speculaas van Rotary Amersfoort



Vrolijke kerstmannenlichtjes Van interieurbedrijf van Wieferen



VOORUITBLIK JANUARI 2021

Welkom 2021, tot ziens 2020.

Laten we vooruitblikken op een beter jaar.

Meer activiteiten, meer mensen bijeen, meer plezier en belevingen.

We hopen het dit jaar weer te mogen samen met jullie. Een potje rummikub, de beautymiddagen, een Hollandse bingo en de maandelijkse artiesten. We missen het.

Op dit moment kunnen wij niet met zekerheid zeggen wanneer en in welke vorm de activiteiten gaan plaatsvinden.

Er is preventief besloten om tot en met 19 januari de groepsactiviteiten voor flatbewoners stil te leggen.

Afhankelijk van de vorderingen kunnen we zeggen of het misschien eerder al mogelijk is om (een deel) van de activiteiten zoals het bewegen op muziek, de sjoelochtend en de stoelyoga weer te hervatten.

Dit communiceren we middels brieven en/of via een affiche op het prikbord & in de lift.

Wees voorzichtig en voor iedereen nog de allerbeste wensen voor het nieuwe jaar.

Laten we er samen een mooi 2021 van maken !



Feestmenu

LET OP: Door de Corona maatregelen kunt u het feestmenu enkel nog op uw appartement/kamer ontvangen.

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 € 6,45*.
- ♦ Uw eerste gast mag gratis van dit feestmenu genieten.
Vanaf uw tweede gast brengen wij een bedrag van € 20,25* (per gast) in rekening.
- ♦ Aanvragen: graag **2 weken voor de desbetreffende dag**.
Dit i.v.m. 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.
Mocht u hier met meer dan 4 gasten gebruik van willen maken, dan vragen wij u om dit **1 week voor de desbetreffende dag** - aan de teamleider van het restaurant door te geven.

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

Het keuken- en restaurantteam

* prijzen zijn geldig t/m 01-01-2022



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.
- Boodschappen

WANDELGROEP 's HEERENLOOGROEP

Elke **dinsdagochtend** tussen **10.00** en **11.30** uur en **vrijdagmiddag** tussen **14.00** en **15.30** 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 of Judith 06-10457388

Aanmelden bij de receptie kan ook.

Vanaf 25 december 2020 tot en met 3 januari 2021 heeft 's Heerenloo even vakantie



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.



Prijzen Koperhorst activiteiten

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

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

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
Huiskamerbibliotheek	Elke maandag van 10.00 – 11.30 uur Abonnement aanvragen via vrijwilligers van de huiskamerbibliotheek -In de hal bij de leestafel-
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 Logtestein)
(Petra de Groot)
(Yvonne Boot)

Aanwezig op maandag
Aanwezig op woensdag
Aanwezig op vrijdag
Gaarne een afspraak maken via de receptie
- 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

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 – 17.00 u
zondag	9.30 – 11.45 en 14.00 – 17.00 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 januari 2021
