


de koperhorst

Het Bijblijvertje



Maart 2023

***Paladijnenweg 275
3813 KA Amersfoort
Tel: 033-4726214
www.koperhorst.nl***

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

ACHTENVEERTIGSTE JAARGANG NUMMER 3

UITGAVE MAART 2023

INHOUD:

Wat te doen bij brand	2
Van de bestuurder	4
Scootmobielen in de Koperhorst	5
Hoofdpunten Cliëntenraad overleg	6
Een opgeruimd huis	8
Persbericht OV	9
Sterrendiner 29 maart	10
Zomertijd / rookvrije generatie	11
Winnaar puzzel februari	12
Puzzeltijd	13
Feestmenu	14
Koperhorstkatten	15
Uitstapje Andre Rieu	16
Terugblik activiteiten februari	17
Vooruitzicht activiteiten maart	20
Dagtocht Urk	21
Activiteiten maart	22
's Heerenloo	28
Boodschappenclub	29
Abonnement dierentuin Amersfoort	30
Prijzen Koperhorst activiteiten	31
Prijslijst maaltijden/verjaardagsmenu	33
Prijslijst café	33
Wilt u (meer) zorg ontvangen	33
Overzicht voorzieningen	34



Van de bestuurder

Met de carnavalsmuziek nog in ons hoofd sluiten we februari af. We kijken terug op een fantastische carnavalsavond. Voor mij was het de eerste keer dat ik de carnavalsvereniging Keuters en de band de Neuzenvreugde mocht verwelkomen. Wat een feest om iedereen zo te zien genieten!

De maand maart is begonnen. De maand waarin de lente begint. Velen zien ernaar uit. Bij het voorjaar denken we aan het eerste zonnetje waar we buiten in kunnen zitten, de natuur die wakker wordt...en niet te vergeten de voorjaars schoonmaak.

Van oudsher wordt in het voorjaar de voorjaars schoonmaak gedaan. In deze Bijblijver staan we er bij stil hoe we er gezamenlijk voor zorgen dat we een opgeruimd huis houden. Komende maand verwachten we de nieuwe meubels waaronder de leestafel in de centrale hal bij de bibliotheek. Echt iets om naar uit te zien. We moeten ervoor zorgen dat we ons huis ook goed onderhouden. Zo krijgen de liften bij de flat een grote onderhoudsbeurt. Dat zal zeker ongemak geven.

Ons kwaliteitsplan met de jaarplannen van 2023 is inmiddels te vinden op onze website. We hebben weer mooie plannen op de agenda waar we dit jaar met elkaar aan (gaan) werken.

Ik wens u een mooie maand toe. Op weg naar de lente.



Evelien van Dijk

Brandweer Amersfoort verbiedt stalling scootmobielen op de gangen van de Koperhorst



De brandweer Amersfoort heeft een inspectie uitgevoerd in de Koperhorst en tijdens de controle ronde geconstateerd, dat het toenemend aantal scootmobielen in de gangen van de Koperhorst zorgelijk is vanuit brandbeveiligingsoogpunt.

De onderstaande 3 bezwaren zijn in de Koperhorst aan de orde om te voldoen aan de eisen van brandveiligheid:

1. Het plaatsen van scootmobielen in de gangen en algemene verblijfruimten geeft mogelijk een belemmering bij het ontluchten en evacueren.
2. Een scootmobiel is een mogelijke ontstekingsbron met brandgevaar. Bij brand levert de scootmobiel een hoog brandvermogen en een directe bedreiging voor bewoners. Daarnaast geeft de brand een aanzienlijke (giftige) rookproductie die veilig vluchten kan belemmeren;
3. Het ongeregeld stallen van scootmobielen levert voor brandweerpersoneel een risico op bij brandbestrijding door blokkade, struikelen of desoriëntatie.

Na overleg met de brandweer is het duidelijk geworden dat wij niet kunnen toestaan dat scootmobielen op de gang gezet worden. U kunt de scootmobiel in uw appartement plaatsen. Dit geldt voor zowel de zorgservice appartementen als voor de appartementen van Groepswonen en Wonen met Intensieve zorg. Mocht u geen ruimte hebben in uw appartement dan bent u genoodzaakt uw scootmobiel te stallen in de bewoners fietsenstalling buiten.

Wij begrijpen dat het voor u vervelend is dat u de scootmobiel niet op de gang kan stallen. Om te voldoen aan de eisen van de brandweer moeten we bovenstaande regels instellen en handhaven, wij rekenen hierbij op uw medewerking. Medewerkers zullen regelmatig controleren of de regels voor scootmobielen worden nageleefd. Wanneer blijkt dat dit niet wordt gedaan, wordt u benaderd om de scootmobiel te verwijderen.

Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u altijd bij mij terecht.

Robert Sakkers
facilitair manager

Hoofdpunten uit het overleg tussen de Cliëntenraad en de bestuurder van 13 februari jl.

13 februari jl. heeft de vergadering van de Cliëntenraad met de bestuurder plaatsgevonden.

Hierbij een korte weergave van het overleg.

Belanghebbenden kunnen het gehele verslag van de vergadering bij de receptie opvragen.

Toelichting 'klein Koperhorst'

De manager Zorg heeft een presentatie gegeven over het nieuwe gedachtegoed "kleinschalig wonen en werken" binnen de Koperhorst. Het project zal de komende drie jaar worden uitgevoerd op de zorgeenheden van Groepswonen. Op 1 maart gaat de zorgeenheid van Groepswonen 2 hier als eerste mee van start.

Koperhorst Kwaliteits Systeem

N.a.v. de uitvoering van een externe audit heeft de Koperhorst het certificaat gekregen van een goed werkend kwaliteitsmanagementsysteem.

Korte bespreekpunten

- Onlangs zijn de leuning in de gangen van de zorgservice appartementen verwijderd i.v.m. het schilderen van de muren en is er nagedacht of de leuning teruggeplaatst moeten worden. Daarover is advies ingewonnen bij de fysiotherapie en bij onze dementie expert. Het advies is om *de leuning aan de lange wanden van de gang terug te plaatsen zodat daar gebruik van gemaakt kan worden om te oefenen. De CR kan zich vinden in het voorstel.*
- De menu commissie heeft een korte enquête gemaakt met 5 verschillende vragen over de maaltijden. Enkele leden van de Cliëntenraad bekijken de enquête en geven eventuele opmerkingen binnen een week door aan de zorgmanager. Na akkoord van de CR wordt de enquête verstuurd naar de bewoners.
- Voor de zomer vindt een evaluatie plaats over de opzet van de gedachtenisbijeenkomst.
- De vaarvakantie is een mooie traditie binnen de Koperhorst. Iedereen geniet van deze vakantie. Het voorstel is om in maart 2024 een nieuwe (vaar)vakantie te organiseren. Dit geeft ons voorbereidingstijd onder andere om sponsors te werven.
- De CR heeft advies gegeven over het opruimen en opbergen van diverse zaken binnen de Koperhorst. Om een opgeruimde leefomgeving voor bewoners en medewerkers te creëren is het belangrijkste advies om te categoriseren in welke mate de diverse spullen gebruikt worden en te kijken wat een handige opslagruimte

daarvoor is. De bestuurder gaat ook met de facilitair manager in gesprek over de spullen die achterblijven na verhuizing en spullen die bewoners op de gang zetten. Afgesproken wordt dat de facilitair manager ervoor zorgdraagt dat iedere 2 weken het pand doorlopen wordt om eventuele knelpunten te signaleren en te verhelpen. Tevens zal hij een bijdrage leveren in de maandelijkse Bijblijver over het zorgdragen voor een prettige leef- en werkomgeving.

Jaaroverzicht feestdagen/activiteiten 2023

De coördinator van de vrijwilligers heeft het overzicht van de activiteiten van 2023 toegelicht. Er wordt een doorstart gemaakt met bepaalde activiteiten, maar er wordt ook onderzoek gedaan naar nieuwe activiteiten.

Concept Medezeggenschapsregeling Cliëntenraad

De gecorrigeerde versie wordt aangepast en definitief gemaakt. Daarna wordt deze regeling ondertekend.

Groot onderhoud liften

Binnenkort vindt een grote liftrenovatie plaats van de lift van de Zorgservice appartementen. De facilitair manager gaat hierover een informatieve brief sturen aan de betreffende bewoners.

Een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd

In de Koperhorst wonen en werken we met veel mensen. De afgelopen tijd hebben we ook veel nieuwe bewoners mogen verwelkomen. Een nieuwe plek om te wonen is altijd wennen, we hopen dat eenieder zich thuis voelt in de Koperhorst. Omdat we met veel mensen zijn, is het noodzakelijk dat we afspraken maken om ervoor te zorgen dat we een prettige leef- en werkomgeving hebben voor iedereen.

Technische dienst

Wist u dat wij een fantastisch team hebben van zowel betaalde krachten als vrijwilligers van de technische dienst. Als er in uw appartement iets niet goed werkt, zoals een kapotte verwarming of een lekkende kraan, dan kunt u dit bij de receptie melden. De receptionistes schrijven dit in het boek van de technische dienst en zij zullen dit z.s.m. oppakken en (laten) oplossen.

Repair café

Wist u ook dat er iedere eerste maandag van de maand van 14 tot 16 uur er Repair Café is in de ontmoetingsruimte. Hier staan diverse vakmensen klaar zoals elektriciens, een klokkendokter en handige klusvrijwilligers om bijvoorbeeld uw defecte huishoudelijke apparatuur laten repareren.

Scootmobiel

Nu we het toch over techniek hebben, de techniek staat voor niets. Gelukkig zijn er tegenwoordig allerlei soorten scootmobielen, waardoor mobiliteit voor langere tijd haalbaar is. Maar een scootmobiel is net als een fiets of een auto een vervoermiddel. We willen u vragen deze op de daarvoor aangewezen plekken te stallen en/of op te laden. Een scootmobiel mag niet in de gang van de Koperhorst staan i.v.m. brandveiligheid. U kunt uw scootmobiel in uw appartement plaatsen of buiten in de stalling voor bewoners. Als u hier meer informatie over wenst, dan loopt een medewerker graag bij u binnen om daar uitleg over te geven.

Spullen en meubels opruimen

Mocht u op de gangen spullen tegenkomen die er niet horen, of waar u over kunt struikelen, dan vragen we u dat te melden bij de receptie. De Technische dienst zal daarop actie ondernemen.

Als u zelf spullen of meubels over heeft, bent u ook zelf verantwoordelijk om deze af te laten voeren.

De Technische dienst maakt overigens elke twee weken een rondje in en om het gebouw om eventuele knelpunten te signaleren en te verhelpen. We gaan ervan uit dat we er zo gezamenlijk voor kunnen zorgen dat we een opgeruimd huis houden.

Met vriendelijke groet, Robert Sakkers



“Reizen met het openbaar vervoer is niet voor iedereen vanzelfsprekend”

Bent u 55+ en heeft u vragen over reizen met het OV? Maak dan gebruik van het **OV-inloopspreekuur**.

Senioren met vragen over reizen met het openbaar vervoer (OV) kunnen terecht op het OV-inloopspreekuur in Amersfoort. De OV-ambassadeurs, vrijwilligers en zelf ook 55+, komen maandelijks in De Koperhorst om uitleg te geven over reizen met trein en bus.

Na een fijn gesprek was het me helemaal duidelijk hoe ik saldo van mijn OV-chipkaart terug kon krijgen. Gert (82 jaar)

De OV-ambassadeurs geven uitleg over bijvoorbeeld hoe u een OV-chipkaart aanvraagt, of hoe het gaat met de keuzedagen. Ook zijn ze er met informatie over verlenging van een abonnement en/of voor wie (onverwacht) noodgedwongen afhankelijk is van het OV maar nog niet helemaal weet hoe het werkt.

Kom vrijblijvend langs en laat u informeren.

Wanneer: donderdag 2 maart 2023

Waar: De Koperhorst, Paladijnenweg 275, Amersfoort

Tijd: 14.00 tot 15.30 uur

Telefonische spreekuren

Neemt u liever telefonisch contact op, dan kunt u bellen met een van de OV-ambassadeurs tijdens het telefonisch spreekuur. Dagelijks zitten zij klaar om telefonisch OV-vragen te beantwoorden.

Het telefonisch spreekuur is bereikbaar op telefoonnr. **033- 2082380**

Maandag- t/m vrijdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur

Dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur

Maandag- en woensdagavond van 18.30 tot 20.00 uur

OV-ambassadeurs zijn senioren die vrijwillig anderen op weg helpen en staan u graag te woord. Kijk voor meer informatie op

www.doemeemethetov.nl

“Reizen met het openbaar vervoer is niet voor iedereen vanzelfsprekend”

De gemeentes Amersfoort, Baarn, Woudenberg en Soest vinden het belangrijk dat iedereen met het openbaar vervoer veilig en gemakkelijk kan reizen.



Gastvrijheid in de Koperhorst !

Houdt u van lekker eten en bent u 55+?

Op **woensdag 29 maart** koken de koks van De Koperhorst een erlijke maaltijd.

Samen met uw familie, vrienden en kennissen kunt u hiervan genieten. In ons sfeervolle restaurant zorgen onze medewerkers ervoor dat u niets tekort komt.

Kom gezelligheid opsnuiven en genieten van een heerlijke maar ook spannende maaltijd.

Prijs (inclusief 1 consumptie) :

€ 18,30 voor cliënten van het verzorgingstehuis

(bij afzegging van de reguliere maaltijd ontvangt u een waardebon en hoeft u slechts € 10,40 bij te betalen)

€ 18,30 voor flatbewoners

€ 25,20 voor wijkbewoners, familieleden en gasten



Restaurant open: 16.30 uur

Begin maaltijd: 17.00 uur

MENU

Hammetje van kwartel omwikkeld met Coburgerham

Romige pastinaaksoep met tijm en walnoten

Stampot van raapstelen met zongedroogde tomaatjes, roodbaars en kappertjessaus

Chocoladebloempotje met advocaat en een brownie

Koffie of thee met paaseitjes

Reserveren voor het sterrendiner kan tot 24 maart bij de receptie.

Bewoners kunnen vanaf 1 maart reserveren en wijkbewoners vanaf 15 maart.

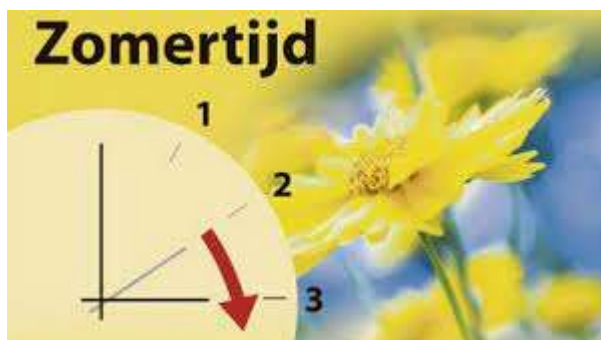
Wilt u dan ook uw eventuele dieetwensen doorgeven?

Telefoon: 033 – 472 62 14 Wees er snel bij, want vol=vol!



ZOMERTIJD * ZOMERTIJD ***ZOMERTIJD**

In de nacht van 25 op 26 maart 2023
gaat de klok een uur vooruit
Het is weer zomertijd !!



Op weg naar een rookvrije generatie

Laten we ons hier aan houden met elkaar



Winnaar woordzoeker Februari

De vorige maand heeft u de Valentijns puzzel kunnen maken in het Bijblijvertje.

De oplossing was: Vlinders in je buik

De winnaar van deze maand is :

Mw. de Vries



Gefeliciteerd met uw prijs.



Lente

APRIL
BLOEIEN
BLOESEM
GROEIEN
HYACINT
JAARGETIJD
JONGEN
KALFJES

KNOPPEN
KROKUSSEN
LAMMETJES
LENTEBLOEM
LENTEBRIES
MEI
NARCISSEN
NATUUR

NESTJES
SEIZOEN
TREKVOGELS
TULPEN
VOGELS
VOORJAAR
VRUCHTBAAR
ZAAIEN

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

Oplossing

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker

Onder de goede oplossing wordt een leuke prijs verloot. Inleveren bij de receptie voor 24 maart.

Naam:

Appartement nummer:

Jarig?



Wist u dat u als cliënt voor deze dag een heerlijk feestmenu kunt aanvragen?

U kunt dit aanvragen bij 1 van de personeelsleden van het restaurant.

Zij zullen dan samen met u het desbetreffende formulier invullen.

Aanvragen: minimaal 2 weken vóór de desbetreffende dag.

**** bij 5 personen (of meervoud hiervan) hetzelfde menu ****

Voorgerecht

Carpaccio
Meloen met ham
Salade met gerookte zalm
Heldere soep van de dag
Gebonden soep van de dag

Zetmeel

Gekookte aardappelen
Aardappelpuree
Gebakken aardappelen
Pommes Duchesse
Patat

Alternatief compleet gerecht

Nasi met kipsatéstockjes***
Bami met kipsatéstockjes***
*** geserveerd met satésaus.

Nagerecht

Roomijs met slagroom en vruchten
Wafel met vanille-ijs en warme kersen
Tiramisu
Vruchten cocktail

Vegetarisch

Gebakken brie
Gevulde portobello

Hoofdgerecht (vlees/vis)

Biefstuk
Varkenshaas
Sliptong
Kipfilet
Kroket

Groenten

Sperziebonen
Witlof met ham/kaas
Gemengde sla
Keuze uit groenten van de dag
Appelmoes

Sauzen

Jus / Mayonaise
Champignonsaus
Hollandaisesaus

Drinken

Diverse frisdranken
Verse jus d'orange
Rode wijn
Droge witte wijn

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 zorg/serviceflats betalen het vaste maaltijdbedrag. Uw eerste gast mag gratis van dit feestmenu genieten. Vanaf uw tweede gast brengen wij een bedrag van € 24,05 (per gast) in rekening.



Ergens tussen nu en juni komen er drie lieve katten in de Koperhorst wonen. Zij komen van Dierentehuis 't Hart in Soest en zullen de kamer naast de Koperwiek betrekken. In hun kamer komt o.a. een speel- en klimwand, een verstopplek waar ze zich kunnen terugtrekken en verschillende, fijne plekjes om te slapen. Ook komt er een kleine buitenruimte.

De katten zijn op leeftijd en zijn het gewend om binnen te blijven. Ze gaan eerst een tijdje op proef samenwonen in het dierentehuis. Wanneer de medewerkers van 't Hart denken dat ze het samen fijn kunnen hebben in de Koperhorst, verhuizen ze naar ons toe.

Een groep enthousiaste medewerkers van de Koperhorst en deelnemers van 's Heeren Loo en de Koperwiek, zorgt voor de katten en het schoonhouden van hun kamer. De dierenartsen van de dierenkliniek ABC kijken mee en leveren de medische zorg.

Houdt u van katten? Dan bent u straks van harte welkom om de Koperhorstkatten te komen knuffelen, bewonderen of misschien zelfs te (helpen) verzorgen!

Meer weten? Neem dan alstublieft contact op met Wilma Pol of Simone van Ree.

Te koop: handgemaakte sieraden		In onze winkel
	Opbrengst = bestemd voor de Koperhorst katten	

Uitstapje 😊



De 11 bewoners van WMIZ 4 en WMIZ 5 zijn samen met 5 begeleiders naar Theater de speeldoos in Baarn geweest voor een Concert op doek van Componist, Andre Rieu. De Speeldoos schonk 2 vrijkaarten en korting voor de bewoners. Pon heeft het busje weer gesponsord zodat vrijwilliger Chauffeur Gerrit de bewoners weer van een rit kon voorzien. Het werd een geweldige middag uit, waarover nog lang werd nagepraat.



Terugblik activiteiten



Donderdag 10 februari vond de eerste editie plaats van Cor's muziekuurtje. Het was een groter succes dan we hadden durven dromen. Helaas kon niet iedereen naar binnen, omdat de ruimte te klein was. De volgende keer gaan we in een grotere ruimte zitten, zodat er nog meer mensen van kunnen genieten.



Op Valentijnsdag brachten de collega's van 's Heerenloo liefde aan de bewoners door iedereen een kadootje te geven. Dit werd zeer gewaardeerd, en er kwamen mooie en ontroerende herinneringen naar boven.





*Circus Atrium
Het is inmiddels een
traditie te noemen
dat onze burens van
middelbare school
het Atrium ,ons
uitnodigen voor de
jaarlijkse
presentatie van de
sportklas. De
gymzaal werd
omgetoverd tot een
heus circus, met
leuke acts , muziek
en lichteffecten. En
bij het
binnenkomen moest
iedereen een
clownsneus op. We
voelden ons weer
jong door al dat
enthousiasme van
de jeugd. Het was
een superleuk
uitstapje.*





*Carnaval 2023
Bij sommige evenementen
zijn geen woorden nodig,
maar zeggen de foto's
genoeg. Carnavalsvereniging
de Keuters en blaaskapel
Neuzevreugde verzorgden
volgens jarenlange traditie
een geweldige
carnavalsavond. Er werden
onderscheidingen uitgedeeld
en vooral veel muziek
gemaakt en veel lol gemaakt.*



Vooruitblik Maart

Langzaam gaan we lente weer in. We kijken er naar uit, om weer vaker naar buiten te kunnen gaan. Mocht u naar buiten willen voor een wandeling of een boodschap, maar u heeft daar hulp bij nodig, dan kunt u altijd terecht bij onze collega's van 's Heerenloo. Verderop in de Bijblijver kunt u daarover lezen.

Op 10 en 11 maart vindt het jaarlijkse NL doet plaats. Twee dagen waarin het vrijwilligerswerk in Nederland extra belicht wordt. Op vrijdag 10 maart zullen drie wethouders op bezoek komen, om de handen uit de mouwen te steken.

Uiteraard vinden ook in de maand maart weer de reguliere activiteiten plaats.

Mochten er activiteiten zijn waar u behoefte aan heeft, en die er nog niet zijn kunt u altijd contact met ons opnemen. Samen kunnen we kijken wat de mogelijkheden zijn.



**Team Welzijn
Simone en Wilma**

Varen en tradities rondom Urk

Deze dagtocht is inclusief:

- Zuiderzeecruise van 2 uur
- aan boord verse vis met frites
- demonstratie met uitleg klederdracht
- toer door het Nieuwe Land
- vervoer per luxe touringcar

Maandag 15 mei



Geeft u zich op voor 30 april. Ook als u afhankelijk bent van een verblijfsrolstoel is het mogelijk om mee te gaan. De bus heeft een lift. Wel zijn deze plaatsen beperkt, dus als u vanuit een rolstoel kan overstappen naar een stoel in de bus, is dat een mogelijkheid. De kosten bedragen €50,00, en daar zit alles bij in. We vertrekken rond 10:00 uur en zijn rond 16:30 uur weer thuis. Ook familie, vrienden en/of wijkbewoners mogen zich aanmelden.

Reis gaat alleen door bij voldoende belangstelling. Afzeggen na dertig april alleen mogelijk met gegronde reden.

Naam:

Appartement:

Mobiliteit: Ik heb rolstoel nodig alleen voor het vervoerstoel
 Ik ben volledig rolstoel afhankelijk
 Ik kan stukjes lopen met rollator of stok
 (aankruisen wat van toepassing is)

Dieet:

(strookje inleveren bij de receptie)

Woensdag 1 maart

- 10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte
Bloemenman in de hal
Sjoelen in de ontmoetingsruimte
14:00 uur: Handwerken in de AB ruimte
14:30 uur: Café
19:00 uur: Bingo in het restaurant



Donderdag 2 maart

- 10:00 uur: **Verkoop in de hal: honing van imker Sonneveld**
Koffie drinken in de ontmoetingsruimte
14:00 uur: **OV inloopspreekuur in de ontmoetingsruimte**
14:30 uur: Creatieve middag in het restaurant: **ovenwant**
Café
19:00 uur: Koffie drinken in de hal



Vrijdag 3 maart

- 10:00 uur: **Sporten met scholieren in het restaurant**
Fit bij de koffie in de ontmoetingsruimte
Koffie drinken in de ontmoetingsruimte
14:30 uur: Café **en karaoke bar**
15:30 uur: Tapasbar



Zaterdag 4 maart

- 10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte
14:30 uur: Café
16:30 uur: Katholieke viering met diaken Frank Sieraal
in het restaurant met aansluitend koffie drinken



Zondag 5 maart

- 10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte
14:30 uur: Café



Maandag 6 maart

10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte
Koersbal in het restaurant voor groepswonen

14:00 uur: Repaircafé in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: **Stoelyoga in de AB ruimte**
Café



Dinsdag 7 maart

10:00 uur: **Verkoopochtend in de hal: Rovers mode**

Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

Koperhorstkoor o.l.v. Marjan de Jong in het restaurant

10:30 uur: Bewegen op muziek voor groepswonen in de Koperwiek

14:30 uur: Varia in het restaurant: **spelletjes en nagels lakken**

Café

19:00 uur: Koffie drinken in de hal



Woensdag 8 maart

10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

Bloemenman in de hal

Sjoelen in de ontmoetingsruimte

14:00 uur: Handwerken in de AB ruimte

14:30 uur: Café



Donderdag 9 maart

10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Creatieve middag in het restaurant: **Pasen schilderij**

Café

19:00 uur: Koffie drinken in de hal



Vrijdag 10 maart

10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Café

15:30 uur: Tapasbar



Zaterdag 11 maart

- 10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte
- 14:30 uur: Café
- 16:30 uur: Protestantse viering met avondmaalviering
voorganger ds. J. Woltinge in het restaurant
met aansluitend koffie drinken



Zondag 12 maart

- 10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte
- 14:30 uur: Café



Maandag 13 maart

- 10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte
Koersbal in het restaurant voor groepswonen
- 14:30 uur: Stoelyoga in de AB ruimte
Café



Dinsdag 14 maart

- 10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte
Koperhorstkoor o.l.v. Marjan de Jong in het restaurant
- 10:30 uur: Bewegen op muziek voor groepswonen in de Koperwiek
- 14:30 uur: Varia in het restaurant: **nagels lakken en spelletjes**
Café
- 19:00 uur: Koffie drinken in de hal



Woensdag 15 maart

7:30 – 21:00 uur: Stembureau in de hal: verkiezingen provinciale staten en de waterschappen

- 10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte
Bloemenman **buiten bij de hoofdingang**
Sjoelen in de ontmoetingsruimte
- 14:00 uur: Handwerken in de AB ruimte
- 14:30 uur: Café



Donderdag 16 maart



10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Creatieve middag in de ontmoetingsruimte: **bloemschikken**
Café

19:00 uur: Koffie drinken in de hal

Vrijdag 17 maart

10:00 uur: **Fit bij de koffie in de ontmoetingsruimte**

Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Café

15:30 uur: Tapasbar



Zaterdag 18 maart

10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Café

16:30 uur: Katholieke viering met zr. Giny Wieringa
in het restaurant met aansluitend koffie drinken



Zondag 19 maart

10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Café



Maandag 20 maart

10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

Koersbal in het restaurant voor groepswonen

14:00 uur: Stoelyoga in de AB ruimte

14:30 uur: Café



Dinsdag 21 maart

10:00 uur: **Verkoop in de hal: H en A mode**

Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

Koperhorstkoor o.l.v. Marjan de Jong in het restaurant

10:30 uur: Bewegen op muziek voor groepswonen in de Koperwiek

14:30 uur: Varia in het restaurant: **spelletjes en nagels lakken**
Café



Woensdag 22 maart

10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

Bloemenman in de hal

Sjoelen in de ontmoetingsruimte

14:00 uur: Handwerken in de AB ruimte

14:30 uur: Café



Donderdag 23 maart

10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Creatieve middag in het restaurant: **Paaskaart**
Café

19:00 uur: Koffie drinken in de hal



Vrijdag 24 maart

10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Café

15:30 uur: Tapasbar



Zaterdag 25 maart

10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Café

16:30 uur: Protestantse viering met ds. R.G. van der Zwan
in het restaurant aansluitend koffie drinken



Zondag 26 maart

10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Café



Maandag 27 maart

- 10:00 uur: Koersbal in het restaurant voor groepswonen
Koffie drinken in de ontmoetingsruimte
14:00 uur: Stoelyoga in de AB ruimte
14:30 uur: Café



Dinsdag 28 maart

- 10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte
Koperhorstkoor o.l.v. Marjan de Jong in het restaurant
10:30 uur: Bewegen op muziek voor groepswonen in de Koperwiek
14:30 uur: Varia in het restaurant: **nagels lakken en spelletjes**
Café
19:00 uur: Koffie drinken in de hal



Woensdag 29 maart

- 10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte
Bloemenman in de hal
Sjoelen in de ontmoetingsruimte
14:00 uur: Handwerken in de AB ruimte
14:30 uur: Café **in de hal**
17:00 uur: Sterrendiner in het restaurant



Donderdag 30 maart

- 10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte
14:30 uur: Creatieve middag in het restaurant: **theedoosje**
Café
19:00 uur: Koffie drinken in de hal



Vrijdag 31 maart

- 10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte
Fit bij de koffie in de ontmoetingsruimte
14:30 uur: Café
15:30 uur: Tapasbar



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

SERVICEDIENST 's HEERENLOOGROEP

Op **maandag, dinsdag, donderdag** tussen **9.00** en **15.30** uur en **vrijdagmorgen** tussen **09.00 - 12.00 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 **11.00** uur en **donderdagmiddag** tussen **14.00** en **15.00** 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.

Mochten er meer mensen zich opgeven bij de receptie dan vier, dan gaan we om toerbeurt dit regelen, zodat iedereen een wandeling kan maken.

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:

Anna 06-10457388

Aanmelden bij de receptie kan ook.



BOODSCHAPPENCLUB

- Wilt u (in de rolstoel) mee naar winkelcentrum Schothorst?
- Wilt u weer eens heerlijk zelf uw boodschappen uitzoeken?
- Wilt u hierbij begeleid worden door het serviceteam van 's Heeren Loo?
- Kunt u tussen 14.00-15.30 uur op maandagmiddag?

Dan bent u van harte welkom om mee te gaan.

Als u interesse heeft kunt u zich opgeven bij het Anna. Telefoonnummer: 06-10457388.

Per keer kunnen er maximaal 4 mensen mee.

Als er meer mensen mee willen dan gaan we een schema maken. U hoort van ons ruim op tijd wanneer u meekunt.



Abonnement dierentuin Amersfoort

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

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 en een pas voor parkeren. Reserveert u de pas bij de receptie om teleurstellingen te voorkomen.
- Het parkeren is bij een dierentuinbezoek in begrepen, je kan met maximaal 5 auto's per dierentuinbezoek parkeren.



Prijzen Koperhorst activiteiten 2023

- 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 wijkbewoners	Entree cliënten:
Bingo	€ 5,85	€ 3,00 per kaart
Voorstellingen	€ 5,85	gratis
Sjoelen	gratis	gratis
Handwerken	Gratis	gratis
Creatieve middag excl. variabele materiaalkosten	variabel	gratis
Variamiddag	gratis	gratis
Kleine bingo	€2,45	€ 1,95 per kaart
Fit in het restaurant/tuin	€3,00	gratis
Oefenochtend koperhorstkoor (onder leiding van Marian)	€3,00	gratis
Schilderen, incl. materiaalkosten	€3,85	€ 3,15
Koffieochtend	Gratis	gratis
Kerkelijke vieringen	Gratis	gratis
Middagcafé	gratis excl. dranken	gratis excl. dranken
Cursussen	variabel	variabel
Uitstapjes	variabel	variabel
Koersbal	gratis	gratis
Klaverjassen	gratis	gratis
Biljartclub	gratis	gratis
Wijkinloop op werkdagen van 10.00 – 16.00 uur	€ 12,40 voor warme maaltijd, twee activiteiten, koffie en thee. € 9,75 bij gedeelte	n.v.t.

PRIJSLIJST MAALTIJDEN 2023

Driegangen keuzemenu middag cliënten en wijkbewoners	:	€ 7,95
Driegangen menu op het appartement	:	€ 8,70
Driegangen menu avond cliënten en wijkbewoners	:	€ 7,95
Driegangen keuzemenu gasten van cliënten	:	€ 8,55
Driegangen menu gasten van cliënten	:	€ 8,55
Hoofdgerecht	:	€ 6,30
Kop soep	:	€ 2,20
Toetje	:	€ 1,65
Verse maaltijd uit de diepvries	:	€ 7,10

VERJAARDAGSMENU

Let op: Het feestmenu kunt u op afspraak in het restaurant of op uw appartement ontvangen. Aanvragen van het feestmenu graag 2 weken van te voren bij de medewerkers van het restaurant.

Voor flatbewoners incl. 1 drankje	:	€ 7,95
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	:	€ 24,05

STERRENDINER

Sterrendiner flatbewoners incl. 1 drankje	:	€ 18,30
Sterrendiner wijk/familie/gasten incl. 1 drankje	:	€ 25,20
Sterrendiner bewoners van de Koperhorst die dagelijks een warme maaltijd krijgen geldt, bij afzegging reguliere warme maaltijd, u dan een waardebon ontvangt en de rest bijbetaald. De bon ophalen bij de receptie!	:	€ 10,40

PRIJSLIJST CAFÉ 2023

Frisdranken	:	€ 1,20
Vruchtensappen	:	€ 1,45
Sinaasappelsap vers	:	€ 1,80
Advocaat	:	€ 2,30
Bier	:	€ 1,90
Wijn	:	€ 2,30
Gedistilleerd	:	€ 3,45
Melk, chocolademelk, karnemelk	:	€ 1,65

WILT U (MEER) ZORG ONTVANGEN

Wilt u meer zorg ontvangen dan waar u volgens uw indicatie recht op heeft of wilt u zorg ontvangen zonder indicatie, dan bestaat de mogelijkheid deze via de Koperhorst in te kopen. U kunt dit met uw contactverzorgende of teamverpleegkundige bespreken. De kosten hiervoor bedragen binnen de Koperhorst:

*	Dagdeel Koperwiek	:	€ 40,50 per dagdeel
*	Bewegingsmelder	:	€ 26,25 per maand
*	Huishoudelijke zorg	:	€ 29,00 per uur
*	Rolstoel huur	:	€ 2,25 per dag
*	Rolstoel, maximaal 1 week	:	€ 14,00 per week
*	Hals/polsalarm per maand	:	€ 10,65 per maand



Prijzen zijn geldig t/m 1 januari 2024

Overzicht voorzieningen en dienstverlening

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 LAVINIA	Voor al uw kleding vermaak- en herstel- werkzaamheden. Haal- en brengservice. Laat een berichtje achter voor een afspraak en u wordt terug gebeld. 06-87897082 of via Lavinia.atelier@gmail.com
Diëtisten Midden Nederland	Laura Hilhorst te bereiken op 06 - 27 54 46 21 www.dietistenmn.nl

Fysiotherapie.

Op de volgende dagen is er een fysiotherapeut van MTC de Fysioclub in de Koperhorst aanwezig.
Lisa is op maandag van 09.00-12.00 uur
woensdag van 12.00-17.00 uur en
donderdag van 09.00-17.00 uur aanwezig.
Annelous is op dinsdag, woensdag en donderdag van 09.00-12.00 uur aanwezig.
Indien behandeling gewenst is (met of zonder verwijzing) dan kunt u dat aan de receptie of de verzorging doorgeven. Lisa of Annelous zal dan contact met u opnemen voor een afspraak.

Huisartsenpraktijken

Huisartsenpraktijk Sagenhoek,
Paladijnenweg 613,
3813 KD, Amersfoort [033 - 472 5000](tel:033-472-5000)
Huisartsenpraktijk Orion, Ringweg Koppel 15
3813 BA Amersfoort [033 - 479 0000](tel:033-479-0000)

Beide praktijken zijn geopend voor patiënten die wonen in de Koperhorst

Huiskamerbibliotheek

Elke maandag, woensdag en vrijdag
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)

Dinsdag en donderdag van 8.30 uur tot 17.00 uur. Gaarne een afspraak maken via de receptie
- kapsalon, parterre – pinnen of contant –

Kerkdiensten

1^e Zaterdag van de maand een katholieke viering, om 16.30 uur.
2^e Zaterdag van de maand een protestantse kerkdienst om 16.30 uur.
3^e Zaterdag van de maand een katholieke viering om 16.30 uur.
4^e Zaterdag van de maand een protestantse kerkdienst om 16.30 uur.

- in het restaurant-

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.

**Massage
therapeut**

(Inge Waardenburg)

Dinsdag en donderdag aanwezig.
Afspraak maken kan via 06-23044199 of,
via info@reflexplus.nl

**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 – pinnen of contant -

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.
Repair café	Elke 1 ^e maandag van de maand. Van 14.00 – 16.00 uur in de Ontmoetingsruimte
Restaurant	Dagelijks bent u vanaf 12:00 uur van harte welkom in het restaurant. Afrekenen kan alleen met pinpas / contactloos. Er is ook een avondmaaltijd mogelijk van 16:30-17:30 uur. Opgeven voor deze dagelijkse maaltijd is (nog) niet nodig.
Technische dienst	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

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 t/m zondag geopend van: 9.30 uur tot 11:45 uur en van 14:00-16:30 Zaterdag en zondag van 10.00 uur tot 11:45 uur en van 14:00-16:30 - parterre -
Wijkmobiel	Maandag t/m vrijdag tussen 9.00 tot 17.00 uur rijdt in de wijken Schothorst / Zielhorst, De Hoef en naar de rand van het centrum de wijkmobiel. Een kleine elektrische auto die u van deur tot deur brengt. Een ritje kost € 2,00 per keer met pin. Ook kunt u een strippenkaart kopen voor € 9,00 voor 6 ritten. Te verkrijgen in de wijkmobiel of winkel van de Koperhorst. U kunt een minimaal een dag van tevoren reserveren bij de receptie van de Koperhorst, of op telefoonnummer: 06-40831647.

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 Hartsuiker U kunt kopij sturen naar info@koperhorst.nl of afgeven bij de receptie. Kopij inleverdatum: 26 maart 2023
