

Het Bijblijvertje



Juni 2023

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 6

UITGAVE JUNI 2023

INHOUD:

Wat te doen bij brand	2
Van de bestuurder	4
Mededelingen facilitaire dienst	5
Uitreiking buurtwetertegel	6
Hygiëne	8
Verslag uitje Urk	9
Fruit	10
Oud Hollandse	11
Biodanza	12
Zanguurtje	13
Puzzeltijd	14
Sterrendiner	15
Terugblik activiteiten mei	16
Vooruitzicht activiteiten juni	19
Activiteiten juni	20
's Heerenloo	26
Boodschappenclub	27
Abonnement dierentuin Amersfoort	28
Feestmenu	29
Prijzen activiteiten de Koperhorst	30
Prijslijst maaltijden/verjaardag menu	31
Prijslijst café	31
Wilt u (meer) zorg ontvangen	32
Overzicht voorzieningen	33



Van de bestuurder

We hebben in mei de moestuin geopend. Het was een mooie feestelijke bijeenkomst. Helaas moesten we de opening binnen vieren. Inmiddels hebben we al heel wat zonnige dagen gehad en zien we bewoners genieten van alles wat groeit en van de kippen met hun kakelverse eieren. In mei heeft het team Belangenbehartiging van Alzheimer Nederland de Koperhorst bezocht. Ze zijn bij een echtpaar in het appartement geweest. Over dat bezoek zeiden ze: 'een kijkje in de keuken van het eigen appartement waar je zelfstandig kan wonen in de Koperhorst. Fijn voor meneer en mevrouw want ze kunnen hier samen blijven. En het is er gezellig en vertrouwd, met zorg in de buurt als het nodig is'. We hebben een inspirerend gesprek gevoerd over hoe het nu gaat en wat er in de toekomst nodig is voor mensen met dementie. Het team van Alzheimer Nederland was onder de indruk van de bevologenheid van de medewerkers van de Koperhorst.

Wat voor ons gewoon is, kan voor anderen bijzonder zijn. Bezoekers die hier voor het komen, geven geregeld hun indruk aan ons terug: 'wat een warme ontvangst', 'wat een gezelligheid en levendigheid'. Zo had ik een nieuwe collega bestuurder op bezoek, een inspecteur, medewerkers van de GGD, sollicitanten en een beleidsmedewerker van een landelijke organisatie. Ze proefden een positieve sfeer.

Het is het leuk om te vermelden dat de Koperhorst het beste Leerbedrijf 2022/2023 is geworden in de categorie Welzijn en Zorg volgens de studenten van MBO Amersfoort. We hebben er met zijn allen voor gezorgd dat leerlingen en stagiaires met zoveel plezier in de Koperhorst zijn. Enkele citaten: 'Het is een heel fijn en leuk leerbedrijf, gezellige sfeer en leuke mensen. Fijne leerroute!' of 'Je wordt hier gezien en gehoord, je voelt je hier thuis'. Daar ben ik trots op en blij mee. 12 Juni komt een vertegenwoordiging van het MBO Amersfoort naar de Koperhorst om dit te vieren.



's Avonds zien we steeds meer mensen aan tafel genieten van een diner. Al met al is er volop bloei en beweging in de Koperhorst. Laten we er samen een mooie maand van maken.

Evelien van Dijk, bestuurder





Mededelingen vanuit de Facilitaire dienst

Naar aanleiding van de stroomstoring die een paar weken geleden plaatsvond, zijn er aanvullende werkzaamheden nodig. Stedin zal deze werkzaamheden uitvoeren op 5, 6 en 7 juni. Om het pand van stroom te voorzien, plaatsen zij 6 juni dinsdagmorgen 7.30 uur tot woensdagmiddag 7 juni 15.30 uur een aggregaat 400 kVA. Deze blijft dus de gehele nacht staan. Op deze wijze is er gedurende de werkzaamheden gewoon stroom.

- Op het terrein voor de Koperhorst staan overal bordjes aangegeven dat er niet gerookt mag worden. Desondanks zien wij nog steeds dat er gerookt wordt op plekken die daarvoor niet bestemd zijn. Wij willen u vriendelijk doch dringend verzoeken zich aan de regels te houden.
- Hetzelfde geldt helaas voor het stallen van de fietsen en scooters. Zou u deze alleen willen plaatsen op de daarvoor aangemerkte plekken?
- Zoals u ziet als u binnenkomt wordt het steeds gezelliger, de nieuwe hanglampen hangen inmiddels. Om alles verder op te frissen vinden er op diverse plekken in het huis schilderwerkzaamheden plaats.
- In de flat op de vloeren in de overgang tussen beide flats worden nieuwe p.v.c. vloeren gelegd.



Wij begrijpen dat sommige werkzaamheden overlast kunnen bezorgen. We vertrouwen op uw begrip.



Buurtwetertegel voor chauffeurs van WijkMobiel

Op vrijdag 12 mei is de Buurtwetertegel uitgereikt aan de chauffeurs van WijkMobiel. Deze mensen zetten zich vrijwillig in om mensen die zelf minder mobiel zijn van deur tot deur te brengen in de wijken Schothorst, Zielhorst en de Hoef. Het gaat om vervoer met aandacht. Naast service biedt WijkMobiel ook gezelligheid!

Vijfjarig bestaan

De buurtwetertegel kwam op een bijzonder moment, want de WijkMobiel viert inmiddels het eerste lustrum. Vijf jaar geleden begonnen inwoners uit de wijken Zielhorst, Schothorst en de Hoef met het realiseren van vervoer op maat voor senioren. Met de nodige subsidie konden zij het eerste elektrische wagentje aanschaffen. Een mooi initiatief, getrokken door Sander Westhof. "Zonder hem zou er geen WijkMobiel zijn", aldus chauffeur Jeanne. Waaraan Wilma Pol, coördinator vrijwilligers bij De Koperhorst, meteen toevoegt dat het nu vooral de chauffeurs die dit belangrijke initiatief dragen. Zij staan altijd open voor individuele wensen een gezellig praatje. Sommigen zijn er al bij vanaf het eerst uur.

Bestrijden van eenzaamheid

Het idee achter de WijkMobiel is vooral om ouderen die moeite hebben om ergens te komen te helpen en zo eenzaamheid tegen te gaan. Mensen die willen meedoen aan activiteiten in de Koperhorst of bijvoorbeeld een vriendin willen bezoeken worden voor 2 euro per rit (of 1,50 met een meer-rittenkaart) naar hun bestemming gebracht. Het eindpunt of beginpunt moet in de wijken Schothorst, Zielhorst of de Hoef liggen, dus een rit vanuit die wijken naar bijvoorbeeld Meander kan ook. Op donderdagen is het altijd druk, dan willen veel mensen naar de markt in Emiclaer.



Chauffeurs gezocht!

In de afgelopen vijf jaar is er veel gebeurd. Het begin was pionieren met het elektrische wagentje, in de periode met Corona lag het vervoer even stil en recent heeft een bestuurswissel plaatsgevonden, maar nu draait WijkMobiel weer op volle toeren! De receptionisten bij De Koperhorst nemen telefoontjes aan van mensen die een ritje willen reserveren, twaalf chauffeurs brengen de hele dag door senioren naar hun afspraken en Louis en Gert zijn naast chauffeur ook technische dienst. Lijkt het u ook leuk om bij te dragen aan dit initiatief? WijkMobiel zoekt nog chauffeurs!



De Buurtwetertegel

De Buurtwetertegel is voortgekomen uit het initiatief Buurtweter van de G1000 in 2014. De initiatiefgroep ontdekte dat er al zoveel mensen zijn in Amersfoort, die zich inzetten voor hun burens en buurt, dat ze besloten hebben om een blijk van waardering te ontwikkelen, die regelmatig wordt uitgereikt aan de echte Buurtwetters van Amersfoort. De Buurtwetertegels zijn vrijwillig ontworpen en uitgevoerd door Anja Claassen, een keramiste uit Schothorst.

Wat een HIP nieuws!

Binnen de Koperhorst is er veel aandacht voor het hygiënisch werken. Al ruim twee jaar is daarom ook **Team HIP** actief in de Koperhorst. HIP staat voor **H**ygiëne en **I**nfectie **P**reventie. Van iedere afdeling neemt er een medewerker deel aan dit team en samen zorgen wij dat het hygiënisch werken onder de aandacht blijft en dat er altijd oog is voor het voorkomen van infecties (infectiepreventie). Want voorkomen is beter dan genezen!

Ieder kwartaal besteedt Team HIP aandacht aan een specifiek hygiëne thema. Deze thema's zijn: Reiniging en desinfectie, handhygiëne, persoonlijke hygiëne, voedingshygiëne, omgaan met uitscheidingsproducten, omgaan met wasgoed en afval, isolatie en antibioticaresistentie.

Van januari t/m maart is Team HIP druk bezig geweest rondom reiniging en desinfectie. Door het hele huis zijn er audits geweest op dit thema. Zo ook in de flats bij onderstaande dames. Zij hebben hun appartement grondig laten inspecteren door twee leden van Team HIP en hebben allen een mooi certificaat ontvangen voor een fris en schoon huis. *“Wij worden ouder en kunnen best iets over het hoofd zien. Dat mag natuurlijk ook, maar het is fijn als er een oogje in het zeil gehouden wordt door Team HIP.”*



We houden u graag op de hoogte van de bezigheden van Team HIP en zullen dan ook vaker een stukje in de Bijblijver plaatsen. Heeft u zelf puntjes van aandacht, tips of ideeën aangaande de hygiëne in en rondom de Koperhorst, dan horen we graag van u!



HIPpe groetjes, Team HIP



*15 Mei 2023
Dagtocht naar
Urk*



We vertrokken om 10:00 uur uit Amersfoort en reden via een mooie route naar Urk. Om 11:30 uur gingen we aan boord van De Zuiderzee. Daar kregen we een lekker bakkie koffie. Als lunch werd een heerlijk maaltje kibbeling met frites, sla en een drankje geserveerd. Na een "klederdracht-show" was het tijd om weer naar De Koperhorst te rijden.

Foto's: Gerrit Vos

Elke dag: 2 ons groente & 2 Stuks Fruit!

We eten hier lekker in de Koperhorst, dus met de groente zit het wel snor. **Het fruit**, dat willen we graag even in de spotlight zetten. Fruit is gezond, lekker en in elk seizoen heb je wel iets om te kiezen, dat bij je past.

Monique, gastvrouw bij Wonen met zorg 6&7, merkt dat de fruitstal van de Koperhorst wel gevonden wordt, maar best nog populairder mag worden. Bewoners kunnen daar naartoe en kunnen zelf kiezen welk fruit men wil eten. We nemen het dan mee naar boven en in onze huiskamer schilt de bewoner zelf met een fruitmesje het fruit en we peuzelen dat gezellig samen op. We praten, lachen en genieten!



Buiten deze simpele variant, je schilt je fruit en eet het op, zijn er ook recepten ideetjes bij de fruitstal te vinden! Zo is er dus veel mogelijk en verschijnt er regelmatig een heerlijke fruitcocktail. "Dit maken we met elkaar, de 1 schilt de peer of een appel, de ander pelt de mandarijnen of de banaan, een kiwi is ook lekker en kleurt leuk mee en ik pers een sinaasappeltje." Zo wordt het een hele gezellige schaal vol smaak en kleur. We verdelen het in bakjes of glazen met een vorkje of een lepeltje: Zalig!"



"We hadden ook ananas, dat werd nog een uitdaging om te schillen, de bewoners gaven goede adviezen. Zo moet je voorzichtig zijn met de 'haartjes van de ananas' want die geven kriebels in je keel." Met doelgerichte aanwijzingen hanteerde ik een enorm mes en kwam het goed. Van een andere bewoonster heb ik een ontzettend handige manier geleerd om een sinaasappel te schillen, zo leer je van elkaar.

Eigenlijk zou iedereen dit kunnen doen, de fruitstal is voor iedereen te bereiken, voor medewerkers, bewoners of samen.

Pak lekker, wees creatief en geniet!

Met fruitige groeten, Monique & Liane



OUDHOLLANDSE SPELMIDDAG



VRIJDAG 9 JUNI
14:30 UUR
OP HET TERRAS

IEDEREEN IS WELKOM





Bewegen op muziek op woensdagochtend (om de 14 dagen)

Sinds 19 april jl. is er om de 2 weken biodanza in de AB ruimte. Bent u er ook al een keer bij geweest? U kunt nog steeds meedoen. Soms zingen we een liedje mee die we (bijna) allemaal kennen. We rekken de spieren een beetje en we vinden het ook heel fijn om rustig naar een muziekje te luisteren waarop we goed kunnen ontspannen, een paar minuten stil zitten en genieten van de muziek. We bewegen en dansen op allerlei soorten muziek. Op woensdagochtend van 10.15 tot ongeveer 11.00 uur in de AB ruimte. **Inloop:** vanaf 10.00 uur. We zitten in een kring op stoelen zodat ieder de oefeningen op een stoel kan doen. We bewegen heel rustig, zodat iedereen die van muziek en/of bewegen houdt gezellig mee kan doen.

Veel deelnemers vinden biodanza een prettige manier om te ontspannen. Er zijn geen danspasjes. We beginnen de workshop met oefeningen die de vitaliteit en vreugde stimuleren. In de tweede helft worden de oefeningen rustiger, zodat je lichaam ontspant en nieuwe energie kan opdoen. We dansen alleen, in tweetallen, in groepjes en in de hele groep. Als je regelmatig deelneemt aan de lessen worden de sociale vaardigheden versterkt en vergroot je je vitaliteit. In beweging en expressie in de oefeningen gaat het vooral om plezier ervaren.

Biodanza beweegt je!

De volgende data is er les tot begin juli: 14 juni en 28 juni.
De data erna volgen later.

Tot dan(S)!

Clarine (biodanza docent)



Uitnodiging voor het zanguurtje!

Beste bewoners,

Komt u op **zondag 25 juni 2023, om 19.45 uur**, weer meezingen en luisteren? Wij hopen dan weer een zanguurtje te organiseren bij u in de Koperhorst. De overdenking wordt die avond verzorgd door Koert van Bekkum, docent aan de Theologische Universiteit en dominee van de Westerkerk hier in Amersfoort.

Het programma voor die avond moeten wij nog samenstellen, maar zal er ongeveer zo uitzien:

- We zingen samen een aantal christelijke liederen;
- We luisteren naar een korte overdenking;
- Er is tweemaal een muzikaal intermezzo;
- Na afloop is er gelegenheid om samen nog een kopje koffie of thee te drinken.

Zoals voorgaande keren wordt het zanguurtje gehouden in **het restaurant**.

Uiteraard hopen wij u weer te ontmoeten op zondag 25 juni. Ook als u nog niet eerder bent geweest, of u hebt weinig of niets met de kerk, kom toch om samen, met ons en buurtbewoners, de zondag af te sluiten!

Vriendelijke groet,
Cor Spiering



FEEST

BLIKGOOIEN
DRAAIORGEL
FEEST

KOEKHAPPEN
POFFERTJES
SJOELEN

SPELLETJES
WEDSTRIJD
ZAKLOPEN

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

Oplossing

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

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker

Gastvrijheid in de Koperhorst !

Houdt u van lekker eten en bent u 55+?

Op woensdag 28 juni koken de koks van De Koperhorst een heerlijke 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.

Kosten:

€ 16,30 voor cliënten van het verzorgingstehuis

€ 16,30 voor flatbewoners

€ 23,20 voor wijkbewoners, familieleden en gasten



Restaurant open: 16.30 uur

Begin maaltijd: 17.00 uur

MENU

Vitello tonnato, varkenslende in tonijnmayonaise met pomodori secchi, bieslook en pijnboompitten

Minestrone soep, op smaak gemaakt met rode pesto

Salimbocca, in salie en citroen gemarineerd stukje kalf met paddenstoelenrisotto en ratatouille met kappertjes

Worteltaart met een bolletje vanille ijs

Thee of koffie met een 'slokje' limoncello



Reserveren voor het sterrendiner kan tot 23 juni bij de receptie.

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

Annuleren kan tot 48 uur voor desbetreffende datum bij de receptie, anders zullen de kosten in rekening gebracht worden.

Wilt u dan ook uw eventuele dieetwensen doorgeven?

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

Terugblik activiteiten

Officiële opening Moestuïn

Donderdag 11 mei was het dan zover. Na maanden hard werken en voorbereiding werd de moestuin officieel geopend door bestuurder, Evelien van Dijk. Het openingsfeest zou buiten plaatsvinden, maar door het regenachtige weer werd dit naar binnen verplaatst. Voor de plantjes was de regen een welkome voeding, dus het mocht de pret niet drukken.

De collega's van 's Heerenloo hadden allemaal lekkernijen gebakken waar gegeten van kon worden. Ook waren er konijnen op bezoek, die volop geknuffeld werden. En we heette onze nieuwe bewoners: de kippen welkom. Bij de moestuin staat nu ook een prachtig kippenhok. Om de moestuin te kunnen realiseren, zijn er een aantal medewerkers die in hun vrije tijd hier hard aan hebben gewerkt, en kregen we van de volgende bedrijven sponsorgeld, en of goederen.

Rabobank, Lomans, Fontijn, Welkoop, Ground Cover Group.





Genieten in Urk

Op maandag 15 mei was het dan zover. In totaal met 50 mensen gingen we met de bus naar Urk. In Urk gingen we aan boord van een prachtige boot, alwaar we een prachtige route voeren. Tevens werd een demonstratie gegeven van klederdracht. En dat alles onder het genot van een lekkere lunch. Aan het einde van de dag kwamen we moe maar voldaan weer thuis. De foto's spreken voor zich.



Vooruitblik Juni

Langzaam gaan we de zomer tegemoet. De voorbereidingen van de Koperhorst camping zijn in volle gang, maar daarover later meer.

De bedoeling was dat we met z'n allen zouden meedoen aan de wandel drie daagse. Helaas, hebben we na al die jaren dit mooie evenement moeten afdassen. Dat heeft ermee te maken dat we niet genoeg mensen hadden om de deelnemers voort te duwen in de rolstoel. We hebben er goed over nagedacht of afdassen wel de goede oplossing was, omdat we weten hoe iedereen hier altijd van geniet. Maar we zijn van mening dat we dit evenement goed willen neerzetten, en dit was niet het geval.

Maar we hebben wel wat leuks in petto op vrijdag 9 juni. De oud hollandse spelmiddag. Op het terras zullen diverse oud Hollandse spellen zijn, waaraan iedereen kan meedoen. Er kan genoten worden van echte draaiorgelmuziek. Niet zo'n grote als op de voorkant van de Bijblijver, maar wel één die door de het hele huis zal rijden, zodat iedereen van de leuke muziek kan genieten. En verder zal er een echte poffertjes foodtruck aanwezig zijn. We hopen dat veel mensen aanwezig zullen zijn op deze middag.



Team Welzijn
Simone en Wilma

Donderdag 1 juni

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte

13:30 uur: Klaverjaskroep in de AB ruimte

14:00 uur:OV inlooppreekuur in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Creatieve middag in het restaurant: **aardbei met snoep**
Café

19:00 uur: Koffie/thee drinken in de hal

19:30 uur:Optreden in het restaurant: Boa's smartlappenkoor



Vrijdag 2 juni

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Café en **karaoke bar**

15:30 uur: Tapasbar



Zaterdag 3 juni

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Café

16:30 uur: Katholieke viering met diaken Frank Sieraal in het restaurant
met

aansluitend koffie/thee drinken



Zondag 4 juni

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Café



Maandag 5 juni

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

14:00 uur:Repaircafé in de ontmoetingruimte

14:30 uur: Stoelyoga in de AB ruimte
Café



Dinsdag 6 juni

- 10:00 uur: Koffie/thee 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/thee drinken in de hal



Woensdag 7 juni

- 10:00 uur: Koffie/thee 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 8 juni

10:00 uur: Verkoopochtend in de hal: van der Klooster mode uitverkoop

- Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
13:30 uur: Klaverjasgroep in de AB ruimte
14:30 uur: Creatieve middag in het restaurant: **bloemschikken**
Café
19:00 uur: Koffie/thee drinken in de hal



Vrijdag 9 juni

- 10:00 uur: **Fit bij de koffie in de ontmoetingsruimte**
Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
14:30 uur: **Oud Hollandse spelmiddag in de tuin**
Café
15:30 uur: Tapasbar



Zaterdag 10 juni

- 10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
14:30 uur: Café
16:30 uur: Protestantse viering met in het restaurant met
aansluitend koffie/thee drinken



Zondag 11 juni

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



Maandag 12 juni

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
Koersbal in het restaurant voor groepswonen
14:30 uur: Café



Dinsdag 13 juni

10:00 uur: Koffie/thee 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/thee drinken in de hal



Woensdag 14 juni

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
Biodanza in de AB ruimte
Bloemenman in de hal
Sjoelen in de ontmoetingsruimte
14:00 uur: Handwerken in de AB ruimte
14:30 uur: Café



Donderdag 15 juni

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
13:30 uur: Klaverjasgroep in de AB ruimte
14:30 uur: Creatieve middag in het restaurant: **lentekaart**
Café
19:00 uur: Koffie/thee drinken in de hal



Vrijdag 16 juni

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Optreden in het restaurant: Marten van Meurs
Café

15:30 uur: Tapasbar



Zaterdag 17 juni

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Café

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



Zondag 18 juni, vaderdag

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Café

Fijne vaderdag
❤️

Maandag 19 juni

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

14:30 uur: Café



Dinsdag 20 juni

10:00 uur: **Verkoopochtend in de hal: Imker Sonneveld**

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

Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte

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/thee drinken in de hal



Woensdag 21 juni

10:00 uur: Koffie/thee 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 22 juni

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
13:30 uur: Klaverjasgroep in de AB ruimte
14:30 uur: Café
19:00 uur: Koffie/thee drinken in de hal



Vrijdag 23 juni

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



Zaterdag 24 juni

10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte
14:30 uur: Café
16:30 uur: Protestantse viering in het restaurant met
aansluitend koffie/thee drinken



Zondag 25 juni

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
14:30 uur: Café
19:45 uur: Samenzangavond in het restaurant



Maandag 26 juni

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



Dinsdag 27 juni

- 10:00 uur: Koffie/thee 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/thee drinken in de hal



Woensdag 28 juni

- 10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
Biodanza in de AB ruimte
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



**** geen avondmaaltijd mogelijk ****



Donderdag 29 juni

- 10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
13:30 uur: Klaverjasgroep in de AB ruimte
14:30 uur: Creatieve middag in het restaurant:
vliegenmepper versieren
Café
19:00 uur: Koffie/thee drinken in de hal



Vrijdag 30 juni

- 10:00 uur: Koffie/thee drinken 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.

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/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 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.



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.

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
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
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	:	€ 16,30
Sterrendiner wijk/familie/gasten	:	€ 23,20
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.

Annelous van der Donck is op dinsdag en woensdag van 09.00 uur-12.00 uur en donderdag van 09.00-17.00 uur aanwezig.

Te bereiken via:

a.vanderdonck@koperhorst.nl of fysio@koperhorst.nl

Lisa van Zanten is op maandag van 09.00-12.00 uur, woensdag van 13.00-17.00 uur en donderdag van 09.00-17.00 uur

aanwezig. Te bereiken via:

L.vanzanten@koperhorst.nl of fysio@koperhorst.nl

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.

Ergotherapeut

Manon Mandersloot. Zij is aanwezig op maandagmiddag en op aanvraag.

Te bereiken via:

m.mandersloot@koperhorst.nl of ergotherapie@koperhorst.nl

Emma van der Laan. Aanwezig op aanvraag.

Te bereiken via: e.vanderlaan@koperhorst.nl of ergotherapie@koperhorst.nl

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
- pinnen of contant -
- 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.

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 juni 2023
--