

Het Bijblijvertje



Oktober 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 10

UITGAVE OKTOBER 2023

INHOUD:

Wat te doen bij brand	2
Bedankje	4
Van de bestuurder	5
Verslag van de Cliëntenraad	6
OV spreekuur en cursus reizen	8
Duo fiets	10
Even voorstellen...	11
Sterrendiner	13
Winnaar puzzel september	14
Puzzeltijd	15
Terugblik familiebijeenkomst september	16
Wintertijd	18
Terugblik activiteiten september	19
Vrijwilligers avond	21
Boxen maakt fit	23
Samenzangavond	24
Nieuws uit het kattencafé	25
Biodanza	26
Expositie	28
Kalender	30
Vooruitzicht activiteiten oktober	31
Activiteiten oktober	32
's Heeren Loo	38
Boodschappenclub	39
Abonnement dierentuin Amersfoort	40
Feestmenu	41
Prijzen activiteiten de Koperhorst	42
Prijslijst maaltijden/verjaardag menu	43
Prijslijst café	43
Wilt u (meer) zorg ontvangen	44
Overzicht voorzieningen	45

Bedankje

Reactie op de viering 30 jaar ontmoeting

Aangezien een duidelijk bedankje voor de goede verzorging van dit feestgebeuren niet na afloop door iemand is uitgesproken, lijkt het mij goed dit schriftelijk alsnog te doen. Namens de aanwezige bezoekers wil ik iedereen bedanken voor al het werk dat is uitgevoerd voor en tijdens deze prachtige middag; de bediening van drinken + gebakje, de spannende verhalen over vaak griezelige gebeurtenissen in onze stad. Kortom over alle activiteiten tijdens deze middag. Ik heb met anderen genoten van de contacten met medebezoekers, een echte ontmoeting vaak.

Heel hartelijk bedankt door een bezoeker.



Van de bestuurder

21 September is de herfst gestart. Het seizoen begon een regenachtig. Terwijl iedereen zich beschermde tegen de regen door een paraplu op te zetten of naar de auto te rennen, ontving de aarde de regen gretig.

Diezelfde avond zijn onze vrijwilligers in het zonnetje gezet. Er stond een heerlijk buffet met allerhande gerechten klaar waar een ieder uit kon kiezen. Het was een gezellige avond. Wat ben ik blij met al die vrijwilligers in de Koperhorst die zoveel voor u en ons betekenen. In deze Bijblijver leest u meer over deze vrijwilligersavond.

Zoals u wellicht al heeft vernomen uit de media zit een aantal zorgorganisaties in zwaar weer. Zwaar weer in de zin dat het lastig is om het huishoudboekje op orde te kunnen houden. Dat komt onder andere door het inhuren van uitzendkrachten en de algemene kostenstijging in Nederland.

Ook de Koperhorst moet deze algemene kostenstijging opvangen. Gelukkig hebben we ons huishoudboekje dankzij inzet van ons allen goed op orde. Dat gaat niet vanzelf en het is niet altijd makkelijk. Naast onze vaste medewerkers, waar we heel blij mee zijn, hebben we ook een eigen flexpool, waardoor we beperkter uitzendkrachten hoeven in te huren. We hebben er vertrouwen in dat we wendbaar genoeg zijn om ons aan te passen aan veranderende omstandigheden.

Na de herfst zal al snel de winter volgen. Voor u het weet, breekt de decembermaand aan. Er is al nagedacht over de eindejaarsactiviteiten. De kerstmarkt wordt op 15 december georganiseerd! Ook is er een avondprogramma op oudejaarsavond.

Voor nu wens ik u allen een herfst vol warme kleuren buitenshuis en warmte binnenshuis.

Evelien van Dijk, bestuurder



Verslag van de Cliëntenraad

28 Augustus jl. heeft de vergadering van de Cliëntenraad met de bestuurder plaatsgevonden.

Hierbij een aantal hoofdpunten uit het overleg.

Opgeruimd huis

Het lijkt erop dat niet iedereen zich houdt aan de plaatsingsplek van rollator etc. (zoals vermeld in de Bijblijver van juli), de bewoners zullen hierop worden aangesproken.

Eindejaarsactiviteiten

De bekende kerstmarkt met kraampjes waar mensen hun handwerk (hobby's) verkopen en waar ondernemers staan, vindt op 14/12 plaats voor medewerkers en op 15/12 voor bewoners. Op oudjaarsavond wordt een bingo en gezellig samenzijn georganiseerd.

Voorstel prijzen restaurant

De restaurantprijzen zullen per 01-01-2024 worden verhoogd en ook is het mogelijk dat gedurende het jaar 2024 prijzen nog gewijzigd worden.

Hierover volgt in oktober en december nog berichtgeving in de Bijblijver.

De bestuurder gaat na of er weer een oven in de keuken geplaatst kan worden om saucijzenbroodjes en appeltaart op te kunnen warmen.

Korte bespreekpunten

Kwaliteitsmetingen

Voor 2024 zullen de kwaliteitsmetingen gebaseerd worden op het kwaliteitssysteem met de tegels.

Werving voorzitter Cliëntenraad

In september vinden er gesprekken plaats met twee kandidaten samen met bestuurder en de huidige voorzitter van de Cliëntenraad.

Kort geding en rol van de Cliëntenraad

De Koperhorst doet mee aan een kort geding dat diverse zorgorganisaties hebben aangespannen tegen het zorgkantoor in de regio vanwege de aangekondigde korting op de tarieven de komende jaren. Mogelijk zal de Cliëntenraad ook benaderd worden vanuit de IVVU of zij zich willen aansluiten bij een bezwaar tegen een aantal punten uit het inkoopbeleid.

Personele situatie zorgmedewerkers

Op verzoek van de Cliëntenraad is de manager Zorg aanwezig in de vergadering om het over de zomerperiode te hebben, de uitstroom en werving van medewerkers.

De zomerperiode, die zich uitstrekt over de periode juni tot oktober, is altijd een lastige periode. Als in deze periode zorgmedewerkers weggaan, is dat extra lastig. Bewoners vinden het fijn om zoveel mogelijk vaste 'gezichten' te zien. Gelukkig hebben we weer goede nieuwe collega's gevonden.

Themabijeenkomst De Gouden Driehoek

Op 20-11 vindt er een themabijeenkomst plaats over formele en informele zorg. De gouden driehoek gaat over de samenwerking tussen de bewoner, de familie en de medewerkers van de Koperhorst. Hierbij zijn leden van de OR, CR, raad van toezicht, management team en diverse andere medewerkers aanwezig.

Bootreis 2024

De bootreis vindt naar alle waarschijnlijkheid in de tweede of derde week van maart 2024 plaats.

Stichting Vrienden van de Koperhorst

Peter Lodewijks is de nieuwe voorzitter van de St. Vrienden van de Koperhorst.

Werving lid raad van toezicht

De heer P. den Hartog is toegetreden tot de raad van toezicht.

Persbericht



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

Heeft u vragen over reizen met het OV? Maak dan gebruik van de OV-informatiebijeenkomst of bezoek een OV-inloopspreekuur in Amersfoort. Ook wanneer u al even niet meer met het openbaar vervoer heeft gereisd of een ervaren reiziger bent, maar toch vragen heeft bent u van harte welkom.

De OV-ambassadeurs helpen u graag op weg!

OV-inloopspreekuur

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 5 oktober 2023

Tijd: 14.00 tot 15:30 uur

Waar: De Koperhorst, Paladijnenweg 275, Amersfoort

Contactinformatie

OV-ambassadeurs
p/a YMCA (uitvoerder project)
Peterskampweg 12
8031 LK Zwolle
tel. 038-454 01 30



NIEUW! Cursus Reizen met het openbaar vervoer

Voor sommige mensen is het al wat langer geleden dat ze gebruikmaakten van het openbaar vervoer. Hebt u moeite met reizen met het openbaar vervoer of vindt u het allemaal een beetje overweldigend. Dan is deze cursus voor echt iets voor u. Door deze driedelige cursus te volgen en door samen een oefenreisje te ondernemen, blijkt het vaak allemaal mee te vallen.

Wanneer: woensdag 25 oktober en 1 november 2023
Tijd: 14.00 tot 16:00 uur
Waar: Bibliotheek Eemland, Eemplein 71, Amersfoort

In drie bijeenkomsten wordt u wegwijs gemaakt in het reizen met het openbaar vervoer. Van het aanschaffen van een vervoersbewijs tot het plannen van een reis. In de tweede bijeenkomst is er aandacht voor het installeren van handige apps en het oefenen hiermee. De derde bijeenkomst is een proefreis. U ervaart hoe gemakkelijk het reizen met bus en trein is.

“Wat een gezellige middagen. Ik kijk uit naar het proefreisje. Dan ga ik oefenen met de automaten op het station en de samenreiskorting op de OV-chipkaart zetten.” Lea (74 jaar)

Aanmelden

Wil je meedoen aan deze cursus? Aanmelden is noodzakelijk. Stuur een mail naar info@doemeemethetov.nl of bel 038 – 45 40 130

Deelname aan deze cursus is gratis. De reiskosten van het proefreisje zijn voor rekening van de deelnemer. De cursus is bedoeld voor 55-plussers.

Meer informatie

De gemeente Amersfoort vindt het belangrijk dat haar inwoners zo lang mogelijk zelfstandig kunnen reizen. Daarom maken zij het mogelijk dat OV-ambassadeurs gedurende het gehele jaar activiteiten organiseren in diverse gemeenten. Kijk op www.doemeemethetov.nl voor meer informatie en een overzicht van alle activiteiten. Voor vragen kunt u bellen naar 038-4540130, of een e-mail sturen naar: info@doemeemethetov.nl

Deze liefste wens zien wij graag in vervulling gaan!



Doet u mee?

Een elektrische duo fiets met draaiende stoelen voor een makkelijke in- en uitstap.

Volledig aangepast aan de wensen van "Koperhorsters" die moeilijk ter been zijn.

Lieve mensen die er ook graag eens uit willen, maar dan nu op de duo fiets!

Vele vrijwilligers staan klaar om deze liefste wens te begeleiden. Ook familieleden zijn, na een korte training, van harte welkom mee te doen!

Lekker winkelen of gewoon even rondtoeren in de stad en een terrasje pakken.

Er moet een weg zijn om deze aanschaf mogelijk te maken. Onze stichting 'Vrienden van de Koperhorst' heeft al een bedrag van € 5.000 beschikbaar gesteld.

We zijn dus al een eind op weg. Zou ook u de bewoners willen verblijden door bij te dragen, zodat we de zeer gewenste duo fiets kunnen bestellen? Alle bedragen, klein en groter, zijn van harte welkom!

Doet u mee?

Hartelijke groeten,



Vrienden van de Koperhorst



Bank: NL17SNSB 0951 2360 75 t.n.v. Stichting Vrienden van de Koperhorst, onder vermelding van duo fiets.

Even voorstellen....

Ik ben Demi Allers, ik ben 18 jaar oud. Ik ben dit jaar voor het eerst voor de opleiding helpende en welzijn. Mijn hobby's zijn zingen en bakken.



Hoi!

Mijn naam is Esmee Vermeulen, ik ben 16 jaar oud en ik kom uit Amersfoort. Ik woon met mijn moeder en mijn zusje samen en mijn hamster Beer. Ik heb een bijbaantje bij de Etos en dat vind ik superleuk!

Mijn hobby's zijn dansen, afspreken met vrienden en sporten. Ik heb voor deze opleiding gekozen omdat ik graag met mijn handen bezig ben en graag mensen help, en ik vind het superleuk om lekker een praatje te maken met mensen!



Beste mensen,

Mijn naam is Gina Bergwijn

Ik ben 16 jaar oud.

Mijn afkomst is half Nederlands en half Surinaams.

Dit jaar ben ik geslaagd en kom ik mijn opleiding/ stage lopen in de Koperhorst.

Ik hoop op een leuke periode.

Groetjes Gina



Hallo bewoners van de Koperhorst. Ik ben Rachel de Geijter en ik kom hier stage lopen ben 16 jaar oud en woon in Amersfoort.

Ik doe de opleiding helpende zorg de komende 2 jaar. Ik kijk ernaar uit om hier stage te lopen.

Ik zorg ook af en toe voor mijn oma. Bijna iedereen uit mijn gezin werkt met ouderen.

Hallo, ik ben Willemijn de Jong
Ik ben 19 jaar oud.
Ik woon in Bunschoten Spakenburg.
Ik heb een vader en een moeder, ook heb ik
nog een zus en een zwager en een broer.
Mijn hobby's zijn met vriendinnen afspreken.
En mijn studie is zorg en welzijn, dit is mijn eerste jaar.



Hoiii mijn naam is Romy van Tamelen en ik ben
15 jaar oud. Ik doe de opleiding helpende zorg en
welzijn in de Koperhorst. Ik heb hier mijn
vakantiewerk gedaan dus ik herken al een
paar koppies. Ik vind het heel leuk om hier te
werken en wil jullie graag leren kennen.
Even een leuke foto zodat jullie weten wie
ik ben en hoe ik er uit zie.



Hi ik ben Salma Elhassouni

Ik ben net 18 jaar geworden ik heb al eerder stage gelopen bij de
Koperhorst.
Ik heb een jaar stage gelopen bij de restaurant en als gastvrouw.
Ik volg nu een opleiding als Helpende zorg welzijn.

Mijn naam is Chayenna. Ik ben 16 jaar oud.
Ik doe de opleiding helpende zorg en welzijn
bij de Koperhorst.





de koperhorst

Gastvrijheid in de Koperhorst !

Houdt u van lekker eten en bent u 55+?
Op woensdag 25 oktober 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.

Prijs : € 16,30 voor flatbewoners
€ 8,40 voor cliënten uit de zorg / VPT
€ 23,20 voor wijkbewoners, familieleden en gasten

Restaurant open: 16.30 uur
Begin maaltijd: 17.00 uur

MENU

Amuse van gevogelte mousse, eenden ham en gedroogde abrikoos



Wortel-pompoensoep met gemberroom

Marokkaanse runderstoof met pruimen



Couscous, yoghurt dip en een stukje brood



Baklava met ijs en muntthee

Koffie of thee met koffielikeur



Reserveren voor het sterrendiner kan tot 21 oktober bij de receptie.

**Bewoners kunnen vanaf 1 oktober reserveren en wijkbewoners
vanaf 15 oktober.**

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!



Winnaar woordzoeker September

De oplossing van de puzzel van de Maand September was:

Hoera voor de herfst

De winnaar van deze maand is

Mw. Dijkma

Gefeliciteerd met uw prijs.





Zorg voor Energie

WOORDZOEKER

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

BATTERIJ
 BRANCARD
 DEURDRANGER
 DOUCHETIMER
 GROENDAK
 HERGEBRUIK
 ISOLATIE
 LAADPAAL
 LEDLAMP
 MEDICIJN
 OPERATIE
 SENSOR
 SLOFFEN
 TELEVISIE
 THERMOSKAN
 TOCHTSTRIP
 TRUI
 WARMTEPOMP
 WASSTRAAT
 ZONNESTROOM
 ZONWERING
 ZUINIG

Oplossing

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

#ZORGVOORENERGIE

Tweede editie Familiebijeenkomsten Zorgserviceflats

Jawel, een vol jaar sinds de laatste familiebijeenkomsten, is alweer voorbij en het werd tijd om voor onze bewoners van de Zorgserviceflats én hun familieleden opnieuw de familiebijeenkomsten te organiseren!

Met enthousiasme werd het achterste gedeelte van het restaurant omgetoverd tot ontvangstzaal, de keuken heeft mooi werk verzet om heerlijke hapjes en drankjes te maken en iedereen werd voorzien van koffie met iets lekkers vooraf. Een interessant en leerzaam programma is bedacht, waarbij rekening is gehouden met de belofte van vorig jaar om met de verzoeken van de deelnemers van toen deze bijeenkomst te vullen.



Op de middagen van 5 en 7 september was het zover: veel belangstellenden én medewerkers kwamen om te genieten met elkaar, te luisteren naar en te leren van de presentaties.



Als eerste Liane Lemmers en Sonja Zwemmer, zij deden de presentatie 'Breinzorg'. Daarmee losten zij een gemaakte belofte in.

Uit de reacties van vorig jaar was namelijk gebleken, dat er veel behoefte is om op een begrijpelijke manier uitgelegd te krijgen hoe een kwetsbaar brein werkt. Of er handvatten of tips zijn om zo goed mogelijk met onze geliefden, die breinschade hebben of ontwikkelen, om te gaan.

Beide collega's geven over dit onderwerp scholing binnen de Koperhorst en zij gingen de uitdaging aan om op een laagdrempelige manier de mensen mee te nemen in dit moeilijke onderwerp.



Met sketches geïllustreerd, soms met interactie van familieleden uit de zaal die nietsvermoedend lijdend onderwerp werden, lukte het hen om ruimschoots antwoord te geven op deze moeilijke vragen.

Een naslagwerk lag klaar voor de bezoekers om aan het eind van de middag mee naar huis te nemen. Dit werd zeer gewaardeerd! Ondertussen werd het wel warm in de zaal! Wat een tropische temperaturen voor september dit jaar. Ramen en deuren toch maar open, de haperende techniek werd iets hersteld en op naar het volgende programmapunt.

Voor alle bewoners van de Zorgserviceflats in het leven geroepen: project Welzijn. Welzijn wordt omarmd en ontwikkeld door Marissa, Thomas Nakita en Nick.



Er werd verteld over Welzijn, dat vorig jaar nog in de kinderschoenen stond, maar dit jaar al een forse ontwikkeling heeft doorgemaakt mede door de actieve inzet van deze vier. Aan bod kwam wat zij zoal het afgelopen jaar georganiseerd hadden, geïllustreerd met mooie foto's, wat nog in het vat zit en zij gaven aan dat ideeën en hulp van publiek zeer welkom zijn. De gelukkige oogst voor 'team Welzijn' is de aanmelding van vrijwilligers die graag een handje meehelpen waar en wanneer nodig. Ondanks de warmte was de sfeer in de zaal fijn en ontspannen en iedereen luisterde aandachtig. Aan het eind van het programma werden er verfrissingen uitgedeeld en heerlijke gezonde snacks. Het was tijd om even na te praten en nader kennis te maken.

Vooraf fijn voor onze nieuwe bewoners en hun familie.

Wij vroegen u aan ons te laten weten hoe u deze middag ervaren heeft. Wat was het spannend om al die ingeleverde briefjes open te vouwen. Wat een hartverwarmende reacties én goede tips en uiteenlopende suggesties



voor een volgende keer hebben we gekregen. Dank!
Hartelijk dank voor uw belangstelling en tot ziens in de Koperhorst-
wandelingen!



Mede namens alle fantastische collega's van ons
Zorgserviceteam,
Liane Lemmers, Sonja Zwemmer en
Annemieke de Vries- van den Hoek

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

In de nacht van zaterdag 28 op zondag 29 oktober gaat de wintertijd in en
gaat de klok één uur terug, dan kunnen we één uurtje extra slapen.



Terugblik activiteiten

Optreden Westenwind



Wat een geweldige avond was het weer, toen Shantykoor WESTENWIND kwam optreden in de Koperhorst. Er was veel enthousiast publiek die uiteraard uit volle borst meezong.

De Keilijn op herhaling

De Keilijn kwam afgelopen maand alweer voorrijden bij de Koperhorst. Omdat de vorige keer zoveel bewoners genoten hebben van deze rit door de stad Amersfoort, kregen deze keer weer andere bewoners de kans om te genieten van het moois dat Amersfoort biedt. Ook deze trein zat weer helemaal vol. In de rit van maar liefst twee uur werd er volop genoten van alles wat er te zien en te proeven was.





Rollatorloop

Voor de vierde keer werd dit jaar in Amersfoort de rollatorloop georganiseerd. Dit evenement wat veel meer is dan alleen meelopen, werd gehouden in de mooie omgeving van het Parkhuis. Waar vroeger het St. Elisabeth ziekenhuis stond. Dit evenement werd georganiseerd door SRO en buurtzorg. Deze drie dames van de Koperhorst waagde zich ook aan dit sportieve evenement. Het mooie weer werkte ook mee, en het was een gezellig uitstapje.



Vrijwilligers avond

Wist u dat er in de Koperhorst bijna 200 vrijwilligers werkzaam zijn? Elke dag zetten zij zich belangeloos in om er voor te zorgen dat er veel extra mogelijk is. U kunt daarbij denken aan alle activiteiten die plaatsvinden, van het sjoelen tot aan handwerken, en alles wat er wordt aangeboden aan activiteiten. Een extra wandeling, het bezorgen van uw maaltijd in uw woning, en wat denkt u van de mannen die reparaties uitvoeren, of de mensen van het repaircafé, de wijkmobiel. Al die potten koffie die in de loop der jaren geschonken zijn door alle vrijwilligers. De maaltijden die worden geserveerd in het restaurant, de drankjes die in de bar worden geserveerd, de vrijwilligers die voor u klaar staan in de bibliotheek, uw vragen over administratie, de dames die voor de katten zorgen, de vrijwilligers die elke keer weer bewoners bezoeken, of meegaan naar het ziekenhuis. De vertrouwenspersoon die altijd een luisterend oor biedt. De uitstapjes die worden geregeld, de boodschappen die worden gedaan, het halen en brengen naar de dagbesteding, de vele ontbijtjes, het is echt te veel om op te noemen.



Vele vrijwilligers zijn actief en hebben allemaal zo hun vaste werkzaamheden en dagen dat ze aan het werk zijn. Maar het komt regelmatig voor dat er extra hulp nodig is bij een evenement, of met spoed iemand nodig is voor een ziekenhuisbezoek, of er een camping die moeten worden opgebouwd. Ook dan zijn er altijd weer vrijwilligers die komen opdraven, en ja het komt echt voor, dat als er veel handen nodig

zijn er zelfs familieleden worden opgetrommeld. Het lijkt zo vanzelfsprekend, maar dat is het niet. Het is iets om dankbaar voor te zijn.

En één keer per jaar tijdens de vrijwilligersavond worden de vrijwilligers bedankt door de Koperhorst met een gezellige avond. Donderdag 21 september heeft deze weer plaatsgevonden. Bestuurder Evelien van Dijk heette iedereen welkom en sprak haar waardering uit. Daarna kon er gegeten worden van een heerlijk buffet, welke verzorgd werd door het keukenteam. Het team van het restaurant verzorgde iedereen van drankjes. Daarnaast mocht ik als vrijwilligers coördinator de jubilarissen in het zonnetje zetten.

Voor mij als vrijwilligers coördinator is dit de mooiste avond van het jaar. Ik mag dan eindelijk iets terug doen, voor alles wat de vrijwilligers voor ons doen. Met elkaar kijken we terug op een hele mooie avond.

Wilma Pol
Coördinator Vrijwilligers



BOKSEN MAAKT FIT



Bij boksen denken we vooral aan vechten en gedoe. Maar FIT coach Maike heeft met haar lessen bewezen dat je boksen op een hele andere manier in kunt zetten. Zeven bewoners van de Koperhorst hebben zelf mogen ervaren hoe fijn deze sportles was, en hoe goed dit voelt voor het lijf. Het komende half jaar komt Maike elke maand een les geven. De kosten hiervoor bedragen €5,00. U kunt zich aanmelden bij de receptie, wees er snel bij, want er is plaats voor maximaal 10 mensen.



Weer samen zingen!

Beste bewoners,

De afgelopen samenzang, op 3 september j.l, stak vol verrassingen. Aad Kamsteeg zou de overdenking verzorgen, maar was helaas verhinderd. Gelukkig vonden wij Maaïke Messelink bereid om de overdenking te verzorgen en dat werd door u gewaardeerd begreep ik van Paul. Ook voor het muzikaal intermezzo moest vervanging worden gezocht. Dit werd door Anton, de pianist, verzorgd waar wij heel blij mee waren.

Op **zondag 29 oktober 2023, om 19.45 uur**, staat weer een samenzang gepland bij u in de Koperhorst. Wij hopen dat deze door mag gaan zoals wij in gedachten hebben. De overdenking wordt dan verzorgd door dominee Cees van den Berg, emerituspredikant van de Nederlandse Gereformeerde Kerk, de Schaapskooi in de wijk De Kruiskamp.

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

- We zingen samen een aantal christelijke liederen, afgestemd op het thema;
- We luisteren naar een korte overdenking door dominee Cees van den Berg;
- 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 de **ontmoetingsruimte**.

Uiteraard hopen wij u weer te ontmoeten op zondag 29 oktober! 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, ook namens de werkgroep,
Cor Spiering



Nieuws uit het Kattencafé

Het gaat goed met de poezen.

De dierenarts is onlangs geweest voor een inenting en een gezondheidscheck. Alle katten zijn in goede doen.

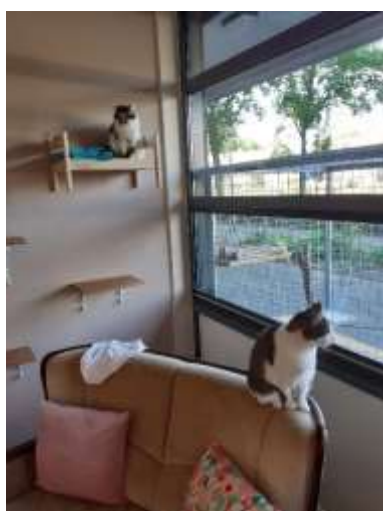
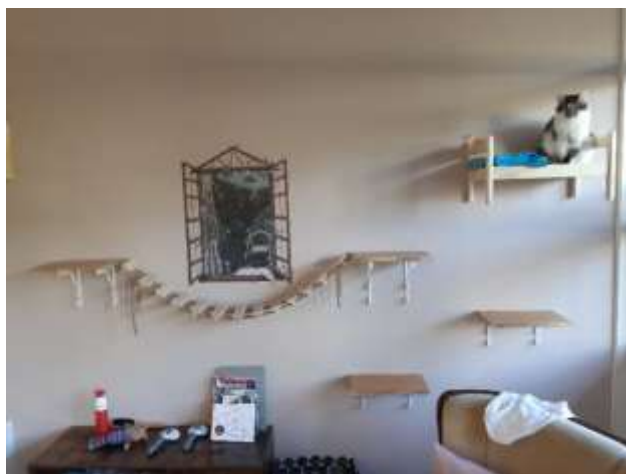
Er wordt van alles uit de kast gehaald om het de dieren naar de zin te maken. Er hangen nu planken boven aan de muren evenals twee bedjes waar poes Loesje en poes Zoi gretig gebruik van maken. Iemand heeft een loopbruggetje gemaakt van touw. Kunnen ze op safari. De kattenren is een schenking van een anonieme weldoener.

Een mevrouw van de dagopvang maakte gekschend de opmerking dat de katten nog beter verzorgd worden dan de mensen hier .

De boel moet natuurlijk wel schoongehouden worden dus als ik kom ga ik dat eerst doen. Kattendrolletje opruimen (neus dicht) En natuurlijk de dieren eten geven. Vaak is dat al gebeurd, want katten hebben zo hun eigen personeel!

Omdat het kattencafé niet zo groot is kunnen de poezen soms ook buiten hun verblijf een uurtje in de dagopvang rondlopen.

Met een kopje van de poezen
Joke Kooij vrijwilligster



Kom in beweging met biodanza voor bewoners uit de wijk Schothorst

Op woensdagochtend is er in de AB ruimte een groep voor wijkbewoners in Schothorst en omliggende wijken. Deze groep is ook geschikt voor mensen met fysieke klachten/beperkingen. Er staat een kring met stoelen langs de kant zodat je zo nodig oefeningen op een stoel kan doen.

Wil je meer vitaliteit, meer plezier in je leven en genieten, in het moment?

Wil je meer verbinding voelen met jezelf en anderen?

Deze lessen kunnen ondersteuning bieden in balans en ontspanning in hoofd en lichaam

Biodanza is een laagdrempelige en speelse manier van bewegen op uiteenlopende muziek, zonder pasjes of 'dansjes'. Je ontdekt jouw kracht, jouw unieke beweging en mogelijkheden. Inspanning/vitaliteit en vertraging/ontspanning wisselen elkaar af. Biodanza beweegt je!

Woensdagochtend, om de 14 dagen, van 10:30 – 11.45 uur, inloop: vanaf 10.00 uur met thee. 4 Oktober, 25 oktober, 8 november en 22 november. Tussentijds instromen mogelijk!

Kijk voor meer info en aanmelden op website: Clarine Huizenga, www.biodanzaforharmony.nl, biodanzametclarine@gmail.com
06 - 14 21 07 23.

Bewegen op muziek op een ochtend (om de 14 dagen) voor bewoners in de Koperhorst en deelnemers van de Koperwiek

In september is weer gestart, 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 hebben veel plezier en lachen veel. We bewegen en dansen op gevarieerde en mooie muziek. We zitten een kring op stoelen zodat ieder de oefeningen op een stoel kan doen.

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 november:

vrijdagochtend 6 oktober,

vrijdagochtend 27 oktober

en woensdagochtend 1 november.

Tijd: 10.30 tot ongeveer 11.15 uur in de AB ruimte.

Inloop: vanaf 10.15 uur.

Na de les drinken we nog wat water met elkaar, voor wie wil.

Rond 11.30 sluiten we met elkaar af.

Tot dan(S)!

Clarine Huizenga



Expositie Mienke Schuringa

U zult het vast al hebben opgemerkt, beneden in de hal hangen weer anderen schilderijen. Het diverse werk wat u daar ziet hangen is van Mienke Schuringa, woonachtig in de zorgserviceflat van de Koperhorst. Mienke was haar hele leven al geïnteresseerd in tekenen en schilderen, en deed na de Vrije school diverse creatieve opleidingen, zoals kunstnijverheidsschool (Rietveld), MO handenarbeid en kunstzinnige therapie, waardoor zij zich op kunstzinnig gebied ontwikkelde. Ook gaf zij schilderles op de school waar haar kinderen zaten.

In haar werkzame leven was zij activiteitenbegeleidster en coördinator vrijwilligerswerk in de ouderenzorg. Ondertussen volgde zij diverse cursussen, zodat zij altijd actief was op creatief gebied.

Pas in 2002, toen Mienke lid werd van ELTA van Leusdense schildersgroep, begint zij regelmatig te schilderen en krijgt ze de smaak te pakken. Voor Mienke is het werken in een groep heel inspirerend en stimulerend. Het nodigt uit tot het verleggen van de eigen grenzen en zorgt voor verrassende resultaten. Mienke is geboeid door kleur en de zeggingskracht daarvan, hetgeen onder meer zijn oorsprong had in de opleiding kunstzinnige therapie die zij ooit volgde. Zij is nogal esthetisch ingesteld. Een schilderij moet een bepaald evenwicht en harmonie uitstralen en ze rust niet voordat ze die gevonden heeft. Ze vindt haar inspiratie vaak in de natuur, maar laat zich al schilderend ook graag leiden door kleuren en vormen. Dikwijls ook is de materiaal en techniek een bepaalde factor.



*Mieneke Schuringa op in haar woning ,
voor een aantal schilderijen die zij heeft geschilderd.*

Meestal zal zij bij de uitwerking van een onderwerp uiteindelijk uitkomen bij iets herkenbaars, maar zij staat ook open voor alles dat zich voordoet en ontstaat tijdens het schilderproces.

De expositie is te zien tot 17 november.

Beste bewoners van de Koperhorst (en alle andere lezers van het Bijblijvertje)

Evenals vorige jaren heeft mijn dochter Inge van Amersfoortse Gidsen ook voor 2024 een mooie kalender ontworpen. Dit jaar wederom in kleur. Velen van U kennen deze enige echte Amersfoort-kalender al, maar voor wie hem nog niet kent, volgt hier een korte omschrijving.

Inge is al vele jaren stadgids van Amersfoort en heeft in die jaren met haar bedrijf Amersfoortse Gidsen al duizenden mensen de mooiste plekjes van onze stad laten zien, aangevuld met de mooiste verhalen. Naast dit werk is tekenen haar grote passie. Combineer deze beide vaardigheden en het idee om tekeningen en verhalen van al die mooie typische Amersfoortse plekjes in kalendervorm uitbrengen was geboren. De 2024 kalender wordt alweer de 7^e in deze serie. Daarnaast is er ook een verjaardagskalender leverbaar.



Naast de kalenders heeft Inge ook het spel Rondje Amersfoort gemaakt, een soort ganzenbordspel maar dan helemaal gebaseerd op de binnenstad van Amersfoort en een Keistad Memory-spel. Ook dit spel bevat vele en mooie afbeeldingen en wetenswaardigheden over

onze stad.



Enkele van de tekeningen zijn, in setjes van 5 verschillende kaarten, ook als ansichtkaart leverbaar.

Alle 3 de uitgaven zijn leuk om te hebben, maar zeker ook leuk om bijvoorbeeld met kerst cadeau te geven. Alle artikelen zijn vanaf donderdag 5 oktober te bestellen bij Gerrit Vos. Gerrit is normaal gesproken elke donderdag en vrijdagmiddag tussen 15:00 en 18:00 uur te vinden in het restaurant van de Koperhorst. U kunt dan ook de producten even op uw gemak bekijken.

Telefonisch bestellen kan ook op nummer: 06-18811837

De prijzen zijn als volgt:

De kalender voor 2024 en de verjaardagskalender kosten € 11,00 per stuk
Het Rondje Amersfoort, inclusief 2 dobbelstenen en 4 pionnen kost € 8,50 per stuk

Het Keistad Memory-spel kost € 6,95 per stuk

Set van 5 verschillende ansichtkaarten kost € 3,50/set

Vooruitblik Activiteiten

Naast de reguliere activiteiten staan er weer leuke activiteiten op het programma. Zo treedt bijvoorbeeld Chantykoor Ahoy op op vrijdagmiddag 6 oktober. Dat belooft weer een muzikaal feest te worden. En ook op 13 oktober kunt u genieten van een optreden van Arie Vuik, hij brengt Weense klassiekers ten gehore.

Sinds kort kunt u op donderdagochtend ook terecht voor uw vragen op administratief gebied . Om 10:00 uur zit Wilma van Leyenhorst voor u klaar in de ontmoetingsruimte.

De komende maand staan er ook een twee kledingverkopten op de planning. Nu we weer van seizoen veranderen kan het leuk zijn om iets nieuws aan te schaffen. Het is heel fijn, dat u daar niet voor de deur uithoeft.

Team Welzijn
Simone en Wilma



Zondag 1 oktober

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



Maandag 2 oktober

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

14:00 uur: Repaircafé in het restaurant

14:30 uur: Stoelyoga in de AB ruimte
Café



Dinsdag 3 oktober

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: Optreden in de ontmoetingsruimte: Zanger met Hertog ijs

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

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



Woensdag 4 oktober, dierendag

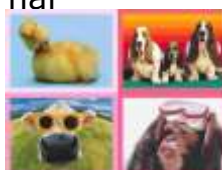
10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
Bloemenman in de hal
Sjoelen in de ontmoetingsruimte

10:30 uur: Biodanza voor wijkbewoners in de AB ruimte

14:00 uur: Handwerken in de AB ruimte

14:30 uur: Café

19:00 uur: Bingo in het restaurant



Donderdag 5 oktober

10:00 uur: **Verkoopochtend in de hal: Diepenveen ondermode**
 **Inloop voor administratieve vragen in de ontmoetingsruimte**

Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte

13:30 uur: Klaverjaskroep in de AB ruimte

14:00 uur: OV inloopspreekuur in de ontmoetingsruimte

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

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



Vrijdag 6 oktober

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

10:30 uur: Biodanza voor bewoners in de AB ruimte

14:00 uur: Optreden in het restaurant: Chantykoor Ahoy

14:30 uur: Café

15:30 uur: Tapasbar



Zaterdag 7 oktober

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 8 oktober

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

14:30 uur: Café



Maandag 9 oktober

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 10 oktober

10:00 uur: 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 doen**
Café

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



Woensdag 11 oktober

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 12 oktober

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



Vrijdag 13 oktober

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
Fit bij de koffie in de ontmoetingsruimte
14:30 uur: Café
15:00 uur: Optreden in het restaurant: Arie Vuijk
15:30 uur: Tapasbar



Zaterdag 14 oktober

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 15 oktober

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



Maandag 16 oktober

- 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 17 oktober

- 10:00 uur: **Verkoopochtend in de hal: modehuis Rovers**
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 doen en nagels lakken**
Café
19:00 uur: Koffie/thee drinken in de hal



Woensdag 18 oktober

- 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 19 oktober

- 10:00 uur: **Inloop voor administratieve vragen in de ontmoetingsruimte**
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 20 oktober

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



Zaterdag 21 oktober

- 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 22 oktober

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



Maandag 23 oktober

- 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 24 oktober

- 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 doen**
Café
19:00 uur: Koffie/thee drinken in de hal



Woensdag 25 oktober

- 10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
Bloemenman in de hal
Sjoelen in de ontmoetingsruimte
10:30 uur: Biodanza voor wijkbewoners in de AB ruimte
14:00 uur: Handwerken in de AB ruimte
14:30 uur tot 16.00 uur: Café **in de hal**
17:00 uur: Sterrendiner in het restaurant
(er is dan geen reguliere avondmaaltijd)



Donderdag 26 oktober



10:00 uur: Verkoopochtend in de hal: Harry Kerkhofs mode



Inloop voor administratieve vragen in de ontmoetingsruimte

Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte

13:30 uur: Klaverjasgroep in de AB ruimte

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

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

Vrijdag 27 oktober

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

Fit bij de koffie in de ontmoetingsruimte

10:30 uur: Biodanza voor bewoners in de AB ruimte

14:30 uur: Café

15:30 uur: Tapasbar



Zaterdag 28 oktober

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 29 oktober

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

14:30 uur: Café



Maandag 30 oktober

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 31 oktober

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 doen en nagels lakken**
Café

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



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, mits uw begeleider een medewerker of vrijwilliger is van de Koperhorst. Ieder andere begeleiding, zoals familie, betalen de normale toegangsprijs.
- Heeft u meer begeleiders bij u, dan betalen zij de normale toegangsprijs van   23,50.
- 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 bij een dierentuinbezoek in begrepen, je kan met maximaal 5 auto's per dierentuinbezoek parkeren.



*** voor alle personen geldt: hetzelfde menu ***

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

Gekookte aardappelen
Aardappelpuree
Gebakken aardappelen
Pommes Duchesse
Patat

Nasi met kipsatéstokjes***
Bami met kipsatéstokjes***
*** geserveerd met satésaus.

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

Gebakken brie
Gevulde portobello

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.

Biefstuk	
Varkenshaas	
Sliptong	
Kipfilet	
Kroket	

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

Jus	Mayonaise
Champignonsaus	
Hollandaisesaus	

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

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 Marjan)	€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, gasten:	:	€ 7,95
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!	:	€ 8,40

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.

Te bereiken via:

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

Denise is op maandag van 13.00-17.00 uur en woensdag van 09.00-12.00 uur aanwezig.

Te bereiken op fysio@koperhorst.nl

Nadia is op dinsdag van 09.00-13.00 uur aanwezig. Te bereiken op fysio@koperhorst.nl Indien behandeling gewenst is (met of zonder verwijzing) dan kunt u dat aan de receptie of de verzorging doorgeven. De fysio 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.

Keuken

- in het restaurant-
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 winkeltje 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. Uiterste inleverdatum kopij: 26 oktober 2023
--