



de koperhorst

Het Bijblijvertje



Februari 2024

***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

NEGENENVEERTIGSTE JAARGANG NUMMER 2

UITGAVE FEBRUARI 2024

INHOUD:

Wat te doen bij brand	2
Van de bestuurder	4
Mieke 35 jaar in dienst	5
Marjan de Jong gehuldigd	6
Parkeren en duurzaamheid	7
Een opgeruimd huis....	8
Sterrendiner 28 februari	9
Feestmenu	10
Boks je fit	11
Winnaar puzzel	12
Puzzeltijd	13
Schildergroep	14
Vanuit de handwerkgroep	15
Samen zingen	16
Vooruitblik activiteiten januari	17
Activiteiten februari	18
's Heeren Loo	24
Boodschappenclub	25
Abonnement dierentuin Amersfoort	26
Prijzen activiteiten de Koperhorst	27
Prijslijst maaltijden/verjaardag menu	28
Prijslijst café	28
Wilt u (meer) zorg ontvangen	29
Overzicht voorzieningen	30



Van de bestuurder

Sneeuw, ijs en storm. Zon en regen. We hebben alle weersomstandigheden mogen proeven afgelopen maand.

We zijn volop bezig met het afsluiten van 2023 in de zin van het maken van rapportages over wat we gedaan hebben en hoe we financieel uitkomen. De Koperhorst staat er goed voor. Veel plannen zijn waargemaakt. En sommige plannen lopen door over de jaargrens. Zo hebben we in 2023 onze activiteiten uitgebreid met natuuractiviteiten zoals het zorgen voor katten, kippen en tuinieren. In 2024 gaan we verder met het uitbreiden van ons activiteitenprogramma zodat er voor onze (wijk)bewoners nog meer te kiezen is. Ook gaan we dit jaar aandacht besteden aan de samenwerking tussen de bewoner, zijn/haar naasten en de medewerkers van de Koperhorst. We hechten eraan dat deze driehoek, de zogenaamde Gouden Driehoek, in balans is. In het kwaliteitsplan staan al onze jaarplannen. Het plan ligt op de leestafel in de Koperhorst en staat op onze website. [Kwaliteitsplan-de-Koperhorst-2024-versie-definitief.pdf](#)

Wat onze website betreft: we willen dit jaar de filmpjes op onze website vernieuwen zodat ze passen in de huidige tijd. In januari zijn de eerste twee filmpjes gemaakt om te laten zien hoe het is om hier te werken en wat we doen aan leren en ontwikkelen. Het was een leuke dag voor menig een die een rol vervulde. Ik heb veel mensen horen en zien lachen. Het plezier was te proeven. We zijn benieuwd naar de uiteindelijke filmpjes. Als onze tuin weer in bloei staat, wordt een algemene film gemaakt over het wonen en werken in de Koperhorst.

In mijn ontmoetingen met bewoners raakt het me om te horen hoe lastig het kan zijn om iets niet meer zelf te kunnen en afhankelijk te zijn van een ander. We streven ernaar om wat we doen zoveel mogelijk af te stemmen op hoe iemand het wil vanuit de gedachte dat iedereen zichzelf mag zijn. Daar staan we voor met ons motto: 'Ik doe ertoe & ik hoor erbij'. Dat vraagt wat van ons allen qua samenwerking. Een bekende uitspraak die hierbij oppopt is: 'zoveel mensen, zoveel wensen'. Mocht iets niet helemaal gaan zoals u wil dan vinden we het prettig als u het direct aangeeft op de plek waar en bij wie dat gebeurt.

Ik wens u allen een mooie februari maand toe. De maand waarin we Prins Carnaval weer ontvangen en dat is iets om naar uit te zien. Vorig jaar was het een mooie avond. Het is een avond waarin niemand zichzelf hoeft te zijn. En het in de ontspannen sfeer uiteindelijk toch is.

Evelien van Dijk



Mieke 35 jaar in dienst



Op 1 januari j.l. was onze receptioniste Mieke van 't Land 35 jaar in dienst bij de Koperhorst. In 1989 gestart als huishoudelijk medewerkster parterre, maar al vrij snel combineerde zij deze taken met de functie van receptioniste. Ook werkte zij langere tijd een dag in de week op de financiële administratie. Het geeft wel aan hoe veelzijdig Mieke is. Ook is zij heel snel en heeft ze sommige opdrachten bij wijze van spreken al gedaan nog voordat deze gegeven worden. En wil je een verjaardag weten van een bewoner of medewerker, Mieke kent deze allemaal uit haar hoofd. Daarnaast is Mieke de hele trotse oma van een kleinzoon, op wie ze stapelgek is.

Ook al is 35 jaar geen 'officieel' jubileum toch wilde facilitair manager Robert Sakkers Mieke vandaag even in het zonnetje zetten en overhandigde hij haar een welverdiende bos bloemen. Ook vanaf deze plek van harte gefeliciteerd met deze mijlpaal Mieke.



Marjan de Jong gehuldigd

Elke dinsdagochtend klinken er prachtige klanken vanuit het restaurant. Op deze ochtend is het restaurant omgetoverd als een kleine concertzaal. Meer dan dertig bewoners zingen dan uit volle borst mee in het Koperhorstkoor. Liederen van toen en nu worden meegezongen. Iedereen gaat altijd weer met een lach op het gezicht weg.



Dit koor wordt alweer dertig jaar geleid door muziekpedagoog/muziektherapeut Marjan de Jong. Vol met passie en enthousiasme brengt zij op de piano de liedjes ten gehore, en wordt er volop meegezongen. Begin januari stonden we hier even bij stil, en werd Marjan in het zonnetje gezet. En op gepaste wijze werd zij door het hele koor toegezongen.

Bedankt Marjan, voor de vele mooie uren die je ons geeft, we hopen dat je nog even bij ons blijft.

Waar laat ik mijn



Als Koperhorst willen we graag gastvrij zijn voor onze bewoners en bezoekers. Nu is het zo, dat de parkeerplaats aan de voorkant niet groot genoeg is. Helaas komt het regelmatig voor dat er geparkeerd wordt op plekken die daarvoor niet bestemd zijn.

Bijvoorbeeld, waar een nummerbord staat. Of op de stoeprand.

En dan kan het gebeuren dat een ambulance er niet door kan...

Wij willen iedereen vragen om hier rekening mee te houden.

→ Dus collega's en bezoekers: parkeer op de naastgelegen parkeerplaats, uiteraard ook daar op de niet-gereserveerde plekken.

Als iedereen dit doet, is er meer ruimte voor bezoekers en voor bijvoorbeeld hulpdiensten.

Bezoekers voor onze bewoners zijn vaak al op leeftijd of minder goed ter been. Fijn dat ze komen dus geef ze een parkeerplek voor de deur!

→ En wat nog beter en duurzamer is: kom zelf op de fiets of lopend!

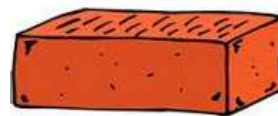
Jullie collega's van het Greenteam



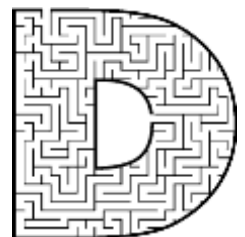
H=M



P=V



ST=G



Ook in het kader van duurzaamheid willen wij vragen of u het Bijblijvertje per mail zou willen ontvangen in plaats van op papier. Mocht u hiervoor openstaan, wilt u dit aan de receptie doorgeven? Dan zorgen wij ervoor dat u hem maandelijks op de mail ontvangt.



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



Gastvrijheid in de Koperhorst !

Houdt u van lekker eten en bent u 55+?

Op woensdag 28 februari 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 : € 17,00 voor flatbewoners
€ 11,00 voor cliënten uit de zorg / VPT
€ 25,00 voor wijkbewoners, familieleden en gasten

Restaurant open: 16.30 uur
Begin maaltijd: 17.00 uur

MENU

Rösti rondje met brie, tijm
en cranberrycompote

Wortelsoep met pestoroom

Kabeljauw met krokante parmaham en salie,
pastinaakpuree en tomaatjes uit de oven

Cheesecake in een glaasje

Koffie met een likeurtje



Reserveren voor het sterrendiner kan tot 22 februari bij de receptie.

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

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!

U kunt dit aanvragen bij 1 van de personeelsleden van het restaurant. Zij zullen dan samen met u het desbetreffende formulier invullen.

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

10



Boks je fit

Gun jezelf een boksles bij FIT COACH Maike.
Boksen zult u denken, dat is niks voor mij.

Maar....., niets is minder waar. Maike, van OEHOE FIT COACH is een gecertificeerd Parkinson Bokstrainer. Maar ook al heb je geen Parkinson, en wil je je weer fit voelen of blijven, is deze manier van bewegen zeer geschikt, ook vanuit een rolstoel is deze les mogelijk.

"Er is geen fysiek contact, u slaat elkaar niet"
U werkt aan fitheid, balans, voor zowel lichaam als geest.

De afgelopen maanden zijn er al een aantal bewoners u voorgegaan, en zij zijn laaiend enthousiast.

U kunt een eerst les gratis uitproberen, daarna kost een les 7,50 voor wijkbewoners en gasten, een les voor bewoners kost 5,00.
De benodigde materialen worden beschikbaar gesteld.

De volgende data staan gepland, dus zet het vast in de agenda.

Vrijdag 23 februari 14:00 tot 15:00 uur.
Vrijdag 22 maart 14:00 tot 15:00 uur.
Vrijdag 26 april 14:00 tot 15:00 uur.
Vrijdag 24 mei 14:00 tot 15:00 uur.

U kunt zich aanmelden bij de receptie.



Winnaar van de Stedenpuzzel

De oplossing van de puzzel van de Maand December was:

Oost West, Thuis Best

De winnares van deze maand is

Mw. Mangani

Gefeliciteerd met uw prijs.



Schildergroep

We willen graag weer een schildergroep gaan opzetten.
De bedoeling is om dit wekelijks te doen van 10:00 tot 11:30
uur in de activiteitenruimte.

Momenteel zijn we nog op zoek naar een vrijwilligster die deze
groep zou willen begeleiden, maar willen graag weten of er
genoeg animo voor is.

Er zal een kleine bijdrage worden gevraagd voor de materialen,
en de bedoeling is om met maximaal acht mensen te gaan
schilderen.

U hoeft niet goed te zijn, op het niveau van Vincent van Gogh.
Het gaat erom dat er plezier is.

Mocht u interesse hebben, dan horen wij dat graag.

Team Welzijn,
Simone en Wilma



Vanuit de Handwerkgroep

Omdat de vitrinekasten van de handwerkgroep te klein zijn om alle leuke handwerken te laten zien, willen wij laten weten dat er op woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur in de AB ruimte ook een mogelijkheid is de handwerkjes te bekijken en te kopen.

Wij hebben lekkere warme dassen, handwarmers, stola's enz. voor leuke kleine prijsjes. Alle opbrengsten gaan naar de vrienden van de Koperhorst.

Groetjes,
Luus en Damiana



Samen zingen!



Beste bewoners,

Het nieuwe jaar is alweer een maand oud. Ook dit jaar hopen wij weer een zestal zanguurtjes voor u te organiseren. De eerste van dit jaar is op **zondag 25 februari**. Het zanguurtjes begint om **19.45 uur**.

Tijdens dit zanguurtjes wordt er een overdenking gehouden. Die wordt ditmaal verzorgd door dominee Gerrit Gunnink, emeritus predikant van de Westerkerk in het Soesterkwartier.

Naast het samen zingen en de overdenking, zal er ook tweemaal een muzikaal intermezzo verzorgd worden. Na afloop is er gelegenheid om nog samen na te praten onder het genot van een kopje koffie of thee.

Zoals voorgaande keren wordt het zanguurtje gehouden in de **ontmoetingsruimte**. Wij hopen u daar weer te ontmoeten op zondag 25 februari a.s.

Vriendelijke groet, ook namens de werkgroep,
Cor Spiering



Vooruitblik Activiteiten

Carnaval en de liefde, dat is waar we aan denken bij de maand februari. Op donderdag 8 februari wordt het carnavalsseizoen afgetrapt door Carnavalsvereniging de Keuters. En uiteraard is de muziekfanfare ook aanwezig. De mensen die hier nog niet zo lang wonen, denken misschien, Carnaval??? Daar begin ik niet aan. Maar ik kan u verzekeren, deze avond wordt een belevenis. Er worden diverse stukjes ten tonele gebracht, en er is veel vrolijke muziek.

Op woensdag 14 februari hebben we in het kader van Valentijnsdag een leuk optreden van Zuss.

Zuss is een muziekgroep van drie vriendinnen die een divers repertoire zingen in close harmony stijl. Het is zeer de moeite waard.



Team Welzijn Simone en Wilma



Donderdag 1 februari

10:00 uur: Inloop voor administratieve vragen in de ontmoetingsruimte
Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte

13:30 uur: Klaverjasgroep in de AB ruimte

14:00 uur: OV inloopspreekuur in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Creatieve middag in het restaurant: **theepot met winterthee**
Café

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



Vrijdag 2 februari

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 3 februari

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/thee drinken



Zondag 4 februari

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

14:30 uur: Café

Maandag 5 februari

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

14:00 uur: Repaircafé in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Stoelyoga in de AB ruimte
Café



Dinsdag 6 februari

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 Klein Koperhorst 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 7 februari

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



Bloemenman in de hal

Sjoelen in de ontmoetingsruimte

10:30 uur: Biodanza in de AB ruimte

14:00 uur: Handwerken in de AB ruimte

14:30 uur: Café

19:00 uur: Bingo in het restaurant



Donderdag 8 februari

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: **Valentijnskaart**

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

Carnaval in de ontmoetingsruimte



Vrijdag 9 februari

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

14:30 uur: Café

15:30 uur: Tapasbar



Zaterdag 10 februari

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

14:30 uur: Café

16:30 uur: Protestantse viering met ds. Jan Wolswinkel
in het restaurant met aansluitend koffie/thee drinken



Zondag 11 februari

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

14:30 uur: Café



Maandag 12 februari

10:00 uur: Koersbal in het restaurant voor Klein Koperhorst

Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Stoelyoga in de AB ruimte

Café



Dinsdag 13 februari

- 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 Klein Koperhorst 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 14 februari

- 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
15:00 uur: Valentijnsdag optreden



Donderdag 15 februari

- 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: **notablokje**
19:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte



Vrijdag 16 februari

- 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 17 februari

- 10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte
14:30 uur: Café
16:30 uur: Katholieke viering in het restaurant met zr. Giny Wieringa
met aansluitend koffie/thee drinken



Zondag 18 februari

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



Maandag 19 februari

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



Dinsdag 20 februari

- 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 Klein Koperhorst 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 21 februari

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



Donderdag 22 februari

- 10:00 uur: **Modeshow van der Klooster mode in de ontmoetingsruimte**
 Inloop voor administratieve vragen in de ontmoetingsruimte
Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
13:00 uur: Verkoopmiddag van der Klooster mode in de hal
13:30 uur: Klaverjasgroep in de AB ruimte
14:30 uur: Creatieve middag in het restaurant: **bloemschikken**
Wij vragen € 5,75 bijdrage voor de materiaalkosten.
U moet zelf een bakje meenemen. Geen eigen bakje?
Voor € 0,50 hebben we een bakje of potje voor u.
Voor cliënten is deze activiteit, op de materiaalkosten na, gratis.
14:30 uur: Café
19:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte



Vrijdag 23 februari

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

Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Café

15:30 uur: Tapasbar



Zaterdag 24 februari

10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Café

16:30 uur: Protestantse viering met ds. Titus Woltinge
in het restaurant met aansluitend koffie/thee drinken



Zondag 25 februari

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

14:30 uur: Café

19:45 uur: Samenzangavond in het restaurant



Maandag 26 februari

10:00 uur: Koersbal in het restaurant voor Klein Koperhorst

Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Stoelyoga in de AB ruimte

Café



Dinsdag 27 februari

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 Klein Koperhorst 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 28 februari

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 **in de hal**

17:00 uur: Sterrendiner in het restaurant

**** geen reguliere avondmaaltijd in het restaurant ****



Donderdag 29 februari

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: **spelletjesmiddag**

14:30 uur: Café

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



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   8,50 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   24,50.
- 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.



Prijzen Koperhorst activiteiten 2024

- 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:
Grote bingo (per kaart)	€ 6,10 (max.2 kaarten)	€ 3,10
Voorstellingen	€ 6,05	gratis
Sjoelen	gratis	gratis
Handwerken	Gratis	gratis
Creatieve middag excl. variabele materiaalkosten	variabel	gratis
Variamiddag	gratis	gratis
Kleine bingo (per kaart)	€2,55 (max. 2 kaarten)	€ 2,05
Fit in het restaurant/tuin	€3,15	gratis
Oefenochtend Koperhorstkoor (onder leiding van Marjan)	€3,15	gratis
Schilderen, incl. materiaalkosten	€4,00	€ 3,25
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	€ 13,05 voor warme maaltijd, twee activiteiten, koffie en thee.	n.v.t.

Prijswijzigingen voorbehouden lopende het jaar

PRIJSLIJST MAALTIJDEN 2024

Driegangen keuzemenu middag cliënten en wijkbewoners	:	€ 8,60
Driegangen menu op het appartement	:	€ 9,00
Driegangen menu avond cliënten en wijkbewoners, gasten:	:	€ 8,60
Hoofdgerecht	:	€ 6,60
Kop soep	:	€ 2,30
Toetje	:	€ 1,75
Verse maaltijd uit de diepvries	:	€ 7,35

VERJAARDAGSMENU

Let op: Het feestmenu kunt u op afspraak tussen de middag 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	:	€ 8,60
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	:	€ 24,95

STERRENDINER

Sterrendiner flatbewoners	:	€ 17,00
Sterrendiner wijk/familie/gasten	:	€ 25,00
Sterrendiner bewoners van de Koperhorst die dagelijks een warme maaltijd krijgen geldt, bij afzegging reguliere warme maaltijd.	:	€ 11,00

PRIJSLIJST CAFÉ 2023

Frisdranken	:	€ 1,20
Vruchtensappen	:	€ 1,55
Sinaasappelsap vers	:	€ 1,85
Advocaat met slagroom	:	€ 2,30
Bier	:	€ 1,90
Wijn	:	€ 2,50
Gedistilleerd	:	€ 3,55
Melk, chocolademelk, karnemelk	:	€ 1,75

Prijswijzigingen voorbehouden lopende het jaar

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	:	€ 44,55 per dagdeel
*	Bewegingsmelder	:	€ 27,25 per maand
*	Huishoudelijke zorg	:	€ 31,90 per uur
*	Rolstoel huur	:	€ 2,35 per dag
*	Rolstoel, maximaal 1 week	:	€ 14,50 per week
*	Hals/polsalarm per maand	:	€ 10,95 per maand



Prijswijzigingen voorbehouden lopende het jaar

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 d.buitink@koperhorst.nl

Ruchita Kulkami is op dinsdag van 12.45-18.00 uur aanwezig. Te bereiken op ruchita.kulkami@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 donderdagmiddag 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.

Maak uw reservering op zaterdag en zondag van 9.00 – 21.00 uur en op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag kunt uw bellen vanaf 17.00 – 21.30 uur

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: **25 februari 2024**