



de koperhorst

Het Bijblijvertje



April 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 4

UITGAVE APRIL 2024

INHOUD:

Wat te doen bij brand	2
Dankbetuiging	4
Van de bestuurder	5
Fietsenstalling	6
Glazenwassers in huis	6
Duofiets	7
Wens nieuwe piano	8
Vier het leven	9
Samenzangavond	10
Goed doel	11
Sterrendiner	12
OV inloopspreekuur	13
Handwerkgroep	14
Onze lieve vrouwentoren	15
Winnaar puzzel	16
Puzzeltijd	17
Terugblik maart	18
Vooruitblik activiteiten april	21
Activiteiten april	22
Sudoku puzzel	29
Feestmenu	30
's Heeren Loo	31
Boodschappenclub	32
Abonnement dierentuin Amersfoort	33
Prijzen activiteiten de Koperhorst	34
Prijslijst maaltijden/verjaardag menu	35
Prijslijst café	35
Wilt u (meer) zorg ontvangen	36
Overzicht voorzieningen	37



Dankbetuiging

Op 13 maart jl. overleed mijn moeder Annie Sneep-Den Hartog op 90-jarige leeftijd.

Zij heeft 7 jaar naar tevredenheid gewoond in De Koperhorst, eerst na het overlijden van mijn vader in 2017, een aantal maanden in het zorghotel. En toen er een appartement beschikbaar kwam 5,5 jaar op de 5e étage. Toen zij na een heupbreuk rolstoel gebonden en tilliftafhankelijk werd, was verhuizing naar een appartement met toegankelijkheid naar de badkamer op de 6e etage noodzakelijk.

Wat heeft mijn moeder genoten van de gezelligheid en de activiteiten van De Koperhorst! Bloemschikken was, naast lezen, haar favoriete bezigheid. Ze genoot ook van de contacten met de bewoners aan haar vaste eettafel in het restaurant.

De laatste 1,5 jaar ging dat allemaal niet meer. Maar wat had ze nog plezier met de verzorg(st)ers, de vrijwilligster Lydia en de voetreflex-therapeute Inge. Die persoonlijke aandacht, dat maakte haar dag!

Ik wil hierbij alle lieve medewerkers van De Koperhorst namens de familie van harte bedanken voor de warme en goede zorg voor mijn moeder. Jullie gaven mijn moeder een thuis, toen het zelfstandig wonen niet meer ging. We zijn daar zeer dankbaar voor!

Joke Vellinga-Sneep



Van de bestuurder

In maart was het weer tijd voor de vaarvakantie: het was een bijzondere week voor alle gasten. In deze Bijblijver ziet u hiervan de foto's en leest u de vakantie verhalen. Bij mijn bezoek aan de boot proefde ik de verbinding tussen de bewoners, de gasten, de medewerkers en vrijwilligers. Ik ben onder de indruk van wat ik zag. En ik hoor het terug van gasten op de boot: "je mag wel trots zijn op je team". En dat ben ik zeker!

Voor het tweede jaar op rij is De Koperhorst door de studenten van het MBO Amersfoort uitgeroepen tot het beste en leukste leerbedrijf in de sector Zorg en Welzijn. 25 Maart hebben we deze mijlpaal samen met onze werkbegeleiders, het Leerhuis en de docenten van MBO Amersfoort gevierd. Rosan Bosma, waarnemend directeur Zorg en Welzijn bij MBO Amersfoort zegt hierover. "De Koperhorst is niet alleen het beste, maar ook het leukste leerbedrijf volgens onze studenten. Ze voelen zich er thuis en welkom. De samenwerking tussen studenten en werkbegeleiders staat centraal bij De Koperhorst, waardoor er op alle vlakken ruimte is voor groei. Ik heb enorme bewondering voor hun maatschappelijke betrokkenheid. Het is bijzonder om te zien dat studenten de ruimte krijgen om door te groeien van praktijkonderwijs naar bijvoorbeeld de opleiding Verzorgende IG". Top dat onze leerlingen ervaren wat we uitdragen: 'ik doe ertoe & ik hoor erbij'."



De lente is begonnen: de narcissen en tulpen staan volop in bloei en de bloesembomen geuren volop.

April is de maand waarin ik een deel van de Sint Franciscus route ga lopen, een wandelroute in Italië van Florence naar Rome. Ik sprak verschillende mensen in De Koperhorst die dat ook gedaan hebben. Tijdens het lopen hoop ik te genieten van het buiten zijn en de prachtige omgeving en terug te gaan naar 'binnen'.

Ik wens u allen een mooie lente toe.

Evelien van Dijk



Aandacht voor de fietsenstalling

Zoals u weet maakt de afdeling technische dienst regelmatig een rondje door het huis en over het terrein, om te controleren of er problemen zijn, en alles nog netjes is.

Bij een bezoek aan de fietsenstalling bleek dat er meerdere fietsen en scootmobiels staan waarvan het lijkt dat deze niet gebruikt worden.

We willen u vragen dat als er iets van u staat, wat u niet meer gebruikt, om dit weg te laten halen.

Zo blijft er meer ruimte over, voor de fietsen en scootmobiels die wel gebruikt worden.



Glazenwassers in huis.

Hierbij wil ik u informeren dat wij starten op **maandag 13 mei 2024** met de glasbewassing en het schoonspuiten van de balkons. Gelieve de balkons zoveel mogelijk vrij te maken.

Hopende u hiermee voldoende te hebben geïnformeerd.

Namens Robert Sakkers
Facilitair manager.



Ja hoor, de duofiets komt er aan, is besteld!



We zijn heel blij u te kunnen berichten dat deze prachtige duofiets is besteld. Dit is, behalve door een donatie van de 'Vrienden van De Koperhorst', vooral ook mogelijk geworden doordat vele bewoners en families daaraan rechtstreeks financieel hebben bijgedragen. Nogmaals hartelijk dank!

We verwachten de levering in april/mei. Dan zal de elektrische duofiets feestelijk in gebruik worden genomen en toekomstige begeleiders worden getraind in een veilige besturing. Uiteraard besteden wij daar dan ook redactioneel ruim aandacht aan.



Stichting Vrienden van De Koperhorst

+++ word ook een vriend +++

Steun aanvullende wensen!

vrienden@koperhorst.nl

Bank: NL17SNSB 0951 236 075

De liefste wens van De Koperhorst voor 2024 is



..... een nieuwe piano!

De stichting 'Vrienden van De Koperhorst' ontvangt kleine en grotere bedragen van vrienden/donateurs om daar iets goeds voor de bewoners mee te doen. In nauw overleg met de leidinggevenden besteden we die ontvangsten aan kleinere wensen, zoals bijdragen aan prijzen voor de bingo's en sterrendiners, maar ook jaarlijks, als de kas dat toelaat, aan een grotere wens. Vorig jaar kozen we voor de aanschaf van een elektrische duofiets. Deze zal binnenkort feestelijk in gebruik worden genomen.

Voor 2024 is gekozen voor de aanschaf van een 'nieuwe' piano. De huidige is oud en aan vervanging toe. Een belangrijk instrument als je bedenkt dat in De Koperhorst veel muziek wordt gemaakt, waar alle bewoners van kunnen genieten. Bijdragen van bewoners, vrienden en donoren zijn ook voor deze noodzakelijke besteding van harte welkom, van kleine tot grotere bedragen! Alvast hartelijk dank!



Stichting Vrienden van De Koperhorst

+++ word ook een vriend +++

Steun aanvullende wensen!

vrienden@koperhorst.nl

Bank: NL17SNSB 0951 236 075

VIER **HET** LEVEN



Wilt u gezellig een middag of avond uit? Dat kan met Vier het Leven!

U wordt thuis opgehaald door een vrijwilliger en samen met leeftijdsgenoten (gemiddelde leeftijd 80+) gaat u gezellig naar een theater, filmhuis, bioscoop of museum bij u in de buurt. U geniet van een drankje tussendoor en wordt na afloop weer veilig thuisgebracht. Samen uit, samen genieten. Op de website van 4hetleven.nl kunt u alvast bekijken welke activiteiten wij in uw woonplaats aanbieden! U kunt ook bellen naar **035-5245156**.



Wilt u hulp bij het aanmelden of meer informatie vraagt u dan naar Wilma Pol van team Welzijn.

Zing en luister weer met ons mee!

Beste bewoners,

Op **zondag 21 april 2024, om 19:45 uur**, hopen wij weer een zanguurtje te houden. De overdenking wordt die avond verzorgd door Henk Koppelaar. Henk is oudste en voorganger in onze Arabischtalige zustergemeente Oase, 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 de **ontmoetingsruimte**.

Uiteraard hopen wij u weer te ontmoeten op zondag 21 april a.s.!

Vriendelijke groet,
Cor Spiering



Goede doel Kenia



Het is bijna zover!

In het Bijblijvertje van november 2023 schreef ik over het goede doel waarvoor ik ga. Ik wil namelijk opstaan voor de nood, de armoede en het onrecht die er is in het noorden van Kenia. Om dit te realiseren, ga ik naar Kenia met een groep vanuit de organisatie Compassion.

Er is gevraagd om te streven naar een geldbedrag van € 10.000 van iedere deelnemer, voor de projecten daar. Onder andere voor watervoorziening en het verbouwen van voedsel voor de mensen en kinderen daar. De eerste levensbehoefte van de mens.

Inmiddels ben ik bijna een jaar bezig om geld in te zamelen door verschillende acties die ik heb ondernomen. Zo ook het spaarpotje met de QR code die hier op de balie heeft gestaan.

Ik zit nu op € 9.000,- WAUW! Wat geweldig! Ik ben er bijna!

Bij deze wil ik dan ook iedereen enorm bedanken die geld heeft gedoneerd op mijn reispagina en via het spaarpotje!

3 Mei 2024 vertrek ik om daar te helpen in alles wat nodig is en er voor hen te zijn in liefde en verbinding. Dan mag ik ook ons sponsorkind ontmoeten. Wat bijzonder! Ook ga ik op de één na laatste dag de Muskathlon doen door op één dag 63 km te lopen voor dit doel.

Ik vind het allemaal spannend nu het zo dichtbij komt, maar het kriebelt ook en dit voelt als een geroepen missie om te doen.

En ben ik dankbaar dat ik dit mag aangaan!

Mocht u mij nog willen helpen om mij te sponsoren dan kan dat nog via de **QR code** hieronder. Voel u vrij.

Lieve groet,

Ingrid Kramer
Receptioniste de Koperhorst



Gastvrijheid in de Koperhorst !

Houdt u van lekker eten en bent u 55+?

Op woensdag 24 april 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

Aziatische komkommersalade
met cashewnoten, sesam en feta

Romige gele paprikasoep met crème fraîche

Tomatenrisotto met citroen kip,
bosui en spinazie

Mascarpone mousse met karamel en
rood fruit

Koffie met likeur

Reserveren voor het sterrendiner kan tot 18 april bij de receptie.

**Bewoners kunnen vanaf 1 april reserveren en
wijkbewoners vanaf 13 april.**

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!



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

Heeft u vragen over reizen met het OV? Bezoek dan het maandelijkse 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 4 april 2024

Tijd: 14.00 tot 15:30 uur

Waar: De Koperhorst, Paladijnenweg 275, Amersfoort

Telefonisch spreekuur

Wie graag telefonisch antwoord wil, kan bellen met een OV-ambassadeur tijdens het telefonisch spreekuur. Dagelijks zitten OV-ambassadeurs klaar om OV-vragen te beantwoorden.

Zij zijn bereikbaar op: **033- 208 23 80**

Maandag- t/m vrijdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur

Dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur

Maandag- en woensdagavond van 18.30 tot 20.00 uur

OV-ambassadeurs zijn vrijwilligers die anderen op weg helpen en staan u graag te woord.

Kijk voor meer informatie op www.doemeemethetov.nl

Contactinformatie

OV-ambassadeurs
Peterskampweg 12
8031 LK Zwolle
tel. 038-454 01 30

Vrolijke plaatjes vanuit de Handwerkgroep



Zo Zo met de Pasen voor de deur maakten de vrijwilligers het extra gezellig. Wat lekkers, en een versierde tafel maakte de paassfeer compleet.



Op de foto links ziet u eierdopjes gemaakt door de handwerkgroep. Deze en nog meer leuke artikelen zijn te koop. In de vitrinekast tegenover de receptie. De gehele opbrengst gaat naar de Stichting Vrienden van de Koperhorst.

Ook 's nachts laat het licht van de Onze Lieve Vrouwetoren herinneringen leven

Als de rest van de Onze Lieve Vrouwetoren in het centrum van Amersfoort na 01.00 uur voor de rust van de aanwezige vleermuizen in het donker gehuld is, blijft het lantaarn gedeelte verlicht. Vanuit de verre omgeving is de toren dan een lichtbaken in de donkere nacht, een baken om dierbare overledenen te herinneren. Wat mooi dat de

Herinneringslantaarn nabestaanden de mogelijkheid biedt om hun moeder, vader, echtgenoot of echtgenote, kind of vriend(in) via dit licht blijvend te herinneren. Ook u kunt hiervoor kiezen.

Eén maal per jaar komen nabestaanden voor de

Herinneringsbijeenkomst samen in theater De Lieve Vrouw. Een avond met een muzikaal, licht contemplatief karakter, waar nabestaanden de gelegenheid krijgen een korte voordracht over hun dierbare te houden en wij alle, ons toevertrouwde namen opnoemen.

Op website www.herinneringslantaarn.nl vindt u meer Foto: Frans Kanters informatie, ook hoe u een dierbare overledene kan aanmelden.





Winnaar van de Lentepuzzel

De oplossing van de puzzel van de maand Maart was:

De natuur loopt uit, maar is nooit te laat.

Mevrouw van Leuveren

Gefeliciteerd met uw prijs.





APRILGRAP
BLOEIEN
BLOEMEN
EIEREMAAND
GRAS
HAGEL
KONINGSdag

LENTE
OOGSTEN
OPENEN
PASEN
RABARBER
REGEN
SEIZOEN

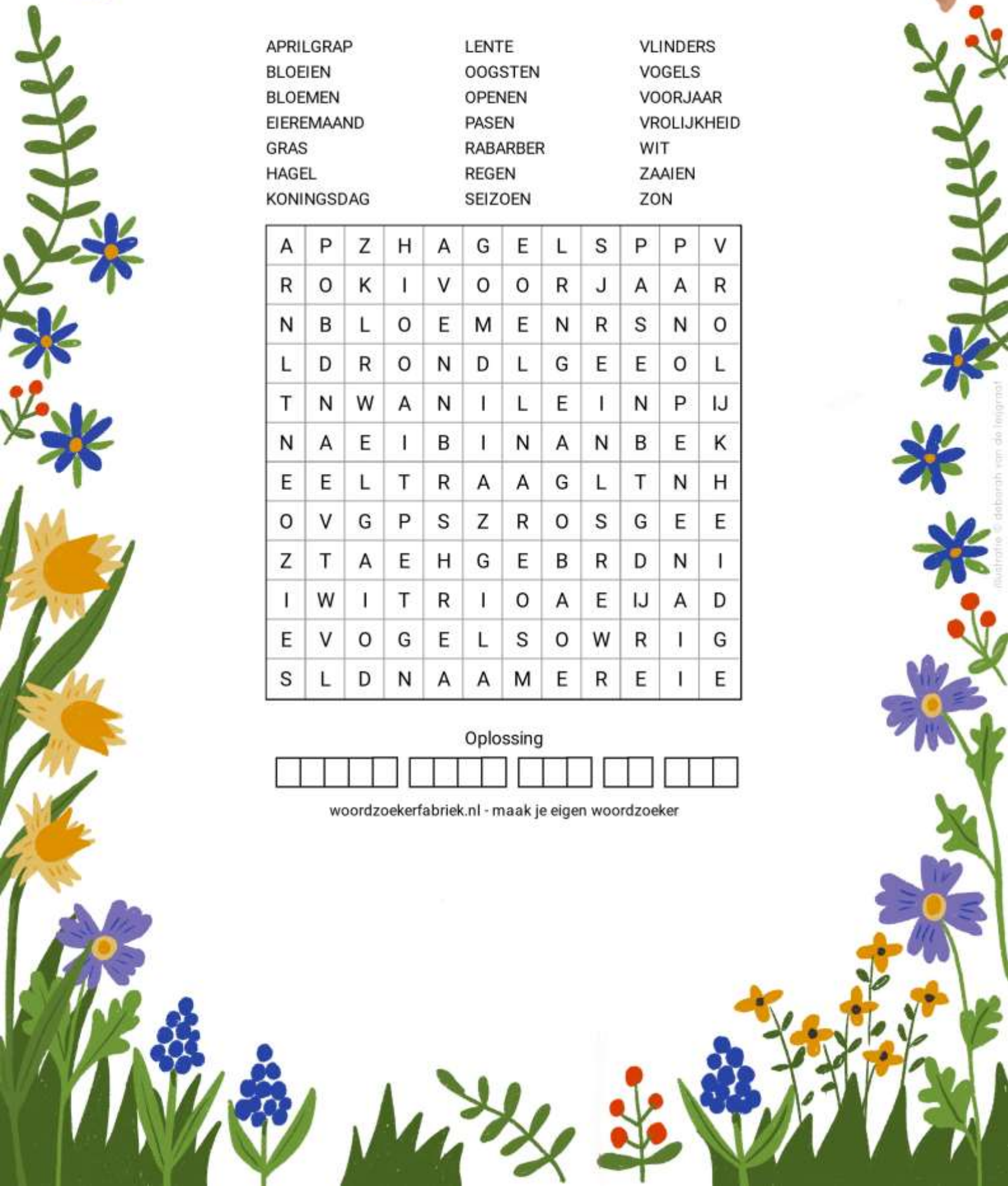
VLINDERS
VOGELS
VOORJAAR
VROLIJKHEID
WIT
ZAAIEN
ZON

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

Oplossing

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

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker



Terugblik activiteiten

Circus Atrium

Inmiddels is het een traditie geworden. Circus Atrium. De leerlingen van de sportklas van onze burens organiseren één keer per jaar een show waarbij ze al hun kunsten laten zien. Daarbij was het aan een groep bewoners de eer om dit bij te wonen.



Vaarvakantie

Traditiegetrouw zijn een groep bewoners en wijkbewoners een weekje weggeweest met het schip de "De Prins Willem Alexander".

In de volksmond, de vaarvakantie. Kosten nog moeite werden gespaard om de vakantiegangers een fijne week te laten beleven.

Maar waar ging de reis naartoe?

Op maandag 11 maart kwam het gezelschap aan bij het schip, welke in Huizen stond te wachten. Vanuit daar werd naar Urk gevaren, de dag daarna naar Kampen, vanaf Kampen naar Zutphen, toen door naar Nijmegen. En de laatste dag kwam het schip aan in Wageningen.

Aan boord was er veel vertier, zoals de bingo, theateravond, een chantykoor, en er werd heerlijk gegeten, er was meer dan genoeg, elke dag weer. Bij de bovengenoemde plaatsen werd aangemeerd en konden de gasten van boord. Maar omdat beelden meer zeggen dan duizend woorden, ziet u hieronder een overzicht in beeld van de afgelopen week.





Vooruitblik Activiteiten

Wat heerlijk dat we langzaam het voorjaar weer kunnen ruiken. Ook in de komende maand zijn er activiteiten waaraan u kunt deelnemen. Zo kunt u op dinsdagavond 9 april genieten van een optreden van de Evergreens.

En uiteraard staat Koningsdag weer voor de deur. Op Koningsdag zelf kunt u ook beneden met elkaar naar de festiviteiten in het land kijken. Eerder in april zal er nog een activiteitenprogramma komen met kinderen, welke gericht zijn op Koningsdag, maar daarover later meer.
Houdt u de flyers in de gaten.

Team Welzijn Simone en Wilma



Maandag 1 april, 2^e Paasdag

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

12:00 uur: Paasdiner in de zaal

15:30 uur: Café (tot 16:30 uur)

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



Dinsdag 2 april

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 3 april

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 4 april

10:00 uur: 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: **potje versieren met plantje**

Café

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



Vrijdag 5 april

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

14:30 uur: Café

15:30 uur: Tapasbar



Zaterdag 6 april

- 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 7 april

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



Maandag 8 april

- 9:30 uur: Informatiepunt digitale overheid in de hal**
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 9 april

- 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 10 april

- 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
19:30 uur: Optreden in de ontmoetingsruimte: Evergreens



Donderdag 11 april

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



Vrijdag 12 april

- 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 13 april

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



Zondag 14 april

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



Maandag 15 april

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



Dinsdag 16 april

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
Koperhorstkoor o.l.v. Marjan de Jong in het restaurant



**Verkoop in de hal: poppetjes/ sieraden van
koffiecupjes.**

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 17 april

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 18 april

10:00 uur: **Verkoopochtend in de hal: Diepeveen ondermode**

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**



Wij vragen € 6,50 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

Café

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



Vrijdag 19 april

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

14:30 uur: **Kleuters en knakkers in de ontmoetingsruimte:**

Koningshuis

Café

15:30 uur: Tapasbar



Zaterdag 20 april

10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Café

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



Zondag 21 april

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

14:30 uur: Café

19:45 uur: Samenzangavond in het restaurant



Maandag 22 april

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

14:30 uur: **Opening moestuinseizoen in het restaurant**
Stoelyoga in de AB ruimte
Café



Dinsdag 23 april

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 24 april

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 (tot 16:30)**

17:00 uur: Sterrendiner in het restaurant

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



Donderdag 25 april

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: **flesje met handzeep**
(foto mee brengen a.u.b.)

14:30 uur: Café

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



Vrijdag 26 april

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
Fit bij de koffie in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Café

15:30 uur: Tapasbar



Koningsdag

Zaterdag 27 april, Koningsdag

10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Café

16:30 uur: Protestante kerkdienst met avondmaal viering met
ds. L. Kansen-Brasz in het restaurant
met aansluitend koffie/thee drinken



Zondag 28 april

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

14:30 uur: Café



Maandag 29 april

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 30 april

- 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



Voor de mensen, die graag een sudoku maken, bij deze een **lettersudoku**. En voor de mensen, die wel graag puzzelen, maar met sudoku's geen ervaring hebben, is hier een uitleg. Jullie weten waarschijnlijk wel hoe een sudoku er uit ziet. Een vierkant van 9 x 9 vierkantjes, waarin de cijfers van 1 t/m 9 gezet moeten worden en wel zo dat in iedere rij en in iedere kolom geen twee dezelfde cijfers voorkomen. Een aantal vierkantjes is al in de opgave ingevuld.

Maar dat grote vierkant is ook te verdelen in 3 x 3 kleinere hokjes van elk 3 x 3 vierkantjes, waarin die cijfers gezet moeten worden. Geen twee dezelfde cijfers in zo'n hokje. Als je je aan deze regels houdt is er maar één oplossing mogelijk. Voor de duidelijkheid zijn die hokjes dik omrand.

In een lettersudoku zijn de 9 cijfers vervangen door 9 verschillende letters en wel op zo'n manier dat er op een rij of een kolom of in een hokje een woord ontstaat. Een goede en volledige oplossing is niet alleen dat woord, maar ook het nummer van de rij of de kolom of het hokje, waarin dat woord staat.

Ik maak deze puzzels ook voor de nieuwsbrief van de gepensioneerdenvereeniging van RHDHV, het bedrijf, waar ik vroeger gewerkt heb.

Hier de opgave

	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	
R1		H	T				E	O	U	H1
R2			O	V						H2
R3					H					H3
R4	M	V	H		T			A		H4
R5				M		U				H5
R6	A					V			E	H6
R7				E	R			U		H7
R8	T						R			H8
R9	O		R				V		M	H9
	H1	H4	H7	H2	H5	H8	H3	H6	H9	

OPLOSSING:

Een woord en het nummer. Het nummer bestaat uit een letter en een cijfer, bv, R5, K7 of H3. (De rij- en kolomnummers vind je resp. links en boven de opgave, het nummer van de hokjes onder en rechts van de opgave. U hoeft hem niet in te leveren.

Gefeliciteerd

Aanvragen: minimaal 2 weken vóór de desbetreffende dag.
**** voor alle personen geldt: hetzelfde menu ****

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	Mayonaisse
Champignonsaus	
Hollandaisesaus	

Drinken

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

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 € 24,95*(per gast) in rekening.*

30

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 2023

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.
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 woensdag van 09.00-17.00 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:033-4725000)

Huisartsenpraktijk Orion, Ringweg Koppel 15

3813 BA Amersfoort [033 - 479 0000](tel:033-4790000)

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)
(Corry Nummerdor)

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 u 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: 26 april 2024
--