



de koperhorst

Het Bijblijvertje



Juni 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 6

UITGAVE JUNI 2024

INHOUD:

Wat te doen bij brand	2
Van de bestuurder	4
Duofiets	5/6
Boks je fit	7
Herhaling liefste wenskaart	8
Parkeren	9
Samenzangavond	10
Verslagje Kenia	11
Sterrendiner	14
Winnaar puzzel	15
Puzzeltijd	16
Terugblik activiteiten mei	17/18
Vooruitblik activiteiten juni	20
Wandelevenement en opening camping	21
Activiteiten juni	22
Feestmenu	28
's Heeren Loo	29
Boodschappenclub	30
Abonnement dierentuin Amersfoort	31
Prijzen activiteiten de Koperhorst	32
Prijslijst maaltijden/verjaardag menu	33
Prijslijst café	33
Wilt u (meer) zorg ontvangen	34
Overzicht voorzieningen	35



Van de bestuurder

In juni gaan we richting de langste dag van het jaar en luiden we de zomer in. We hebben al een paar mooie zomerse dagen gehad afgewisseld door pittige regenbuien.

Bij de feestelijke ingebruikname van de duofiets was ook wethouder Micheline Paffen van gemeente Amersfoort aanwezig. Zij maakte de eerste rit met één van onze bewoners. Het was een gezellige middag, waar iedereen ook kon genieten van een ijsje van San Marco. Onze grote dank gaat uit naar de vele sponsors via de Vrienden van De Koperhorst die de aanschaf van de duofiets mede mogelijk hebben gemaakt. Voor onze bewoners is het nu mogelijk om samen met een vrijwilliger of familielid (na instructie) met deze fiets op pad te gaan. Verderop in dit Bijblijvertje vindt u meer informatie over het reserveren/gebruiken van de duofiets. Bij mijn eigen eerste proefritje met een bewoner merkte ik hoe blij hij was om weer op de fiets de omgeving te kunnen verkennen.



In deze periode zijn we druk bezig met de afsluiting van het boekjaar 2023. De jaarrekening wordt afgerond en het bestuurs- en kwaliteitsverslag is binnenkort gereed. We sluiten het jaar 2023 af met een positief saldo. Ondertussen zijn we daarnaast ook al gestart met de contractering met zorgverzekeraars.

Op 3 juni organiseren we een bijeenkomst waarin we een start maken met onze plannen voor de toekomst: ons zogeheten strategisch beleidsplan, dat we elke vijf jaar opstellen.

6 Juni mogen we weer naar de stembus voor de Europese verkiezingen. We hebben in de Koperhorst wederom een stemruimte ingericht. Daarnaast staan er in juni ook weer veel leuke activiteiten op de planning zoals de tweedaagse wandeltocht, de opening van de camping en het vertrouwde sterrendiner.

Ik wens u een goede junimaand toe. Op naar de zomer!

Evelien van Dijk



Duofiets

U heeft vast al gelezen over de in gebruik name van de duofiets.

Maar wat is een duofiets eigenlijk precies?

Het woord zegt het eigenlijk als. Je zit naast elkaar op een fiets. De hoofdbestuurder, de begeleider, zit aan de linkerkant en bedient het stuur en moet trappen. De tweede passagier, zit daarnaast en kan meefietsen als degene dat kan en wil. Kan degene dat niet, dan worden de trappers weg geklapt en kunnen de voeten rusten op het plankje. De duofiets is elektrisch ondersteunt, waardoor het fietsen minder zwaar is.

Instructie

Voordat u als begeleider wilt fietsen, is het nodig dat u een instructie krijgt. Vrijwilligster Gerda Maassen geeft deze instructies. Bij de receptie ligt een lijst met data waarvoor u zich kunt intekenen. Zonder deze instructie mag u als begeleider niet de fiets op.

Wie mag er mee als begeleider?

Dat kunnen familieleden zijn, vrijwilligers, medewerkers, bekenden van de bewoners. Iedereen die een binding heeft met een bewoner en er samen op uit willen.

Kan ik de fiets zomaar pakken?

We werken met een reserveringssysteem. De dames van de receptie houden dit bij. Als u bijvoorbeeld a.s. zondag bij uw moeder op bezoek komt en samen wil gaan fietsen, dan kunt u de receptioniste bellen en een reservering plaatsen. Uiteraard heeft u dan al wel de instructie gehad. De sleutels van de fiets kunnen daar ook worden opgehaald.

En als ik als bewoner wil fietsen?

Als u graag wilt fietsen, maar u heeft zelf geen begeleider, dan kunt u bij de receptie dit aangeven. Deze zullen een lijst bijhouden. De activiteitenbegeleiding beschikt momenteel over 1 vrijwilliger die wekelijks zal komen om te fietsen. Als de vrijwilliger er is overlegt de activiteitenbegeleiding met hem de lijst en zal hij u benaderen.

Momenteel is het nog niet zo, dat als u zelf geen begeleider heeft, we de bewoners kunnen beloven dat het mogelijk is om bijvoorbeeld wekelijks te fietsen. Maar hier wordt aan gewerkt.

Inmiddels hebben de eerste instructies plaatsgevonden en zijn er al certificaten uitgereikt.

Mocht u nog vragen hebben, kunt u altijd bij ons terecht.

Team welzijn.

Simone en Wilma



Mw. van Leur met haar zoon Joost

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 14 juni 14:00 tot 15:00 uur.
Vrijdag 12 juli 14:00 tot 15:00 uur.
Vrijdag 2 aug 14:00 tot 15:00 uur.
Vrijdag 23 aug 14:00 tot 15:00 uur.

U kunt zich aanmelden bij de receptie.



Voor alle bewoners van De Koperhorst!



Uw liefste-wens-kaart!

Vul 'm in!

Wat zou u graag wensen?

Elk mens heeft wensen, ook liefste wensen.

Vrienden van de Koperhorst zijn vrienden van de bewoners. Zij dragen u als bewoners een warm hart toe. Als u iets heel graag zou willen, gaan we onderzoeken of dat mogelijk is. Dat kan van alles zijn, bijvoorbeeld gezellig winkelen, familie bezoeken, naar de dierentuin, maar ook een feestelijk diner in De Koperhorst, etc.

Deze 'liefste-wens-kaart' kan door alle bewoners van De Koperhorst worden ingevuld.

Pak een 'liefste-wens-kaart' uit het bakje bij de receptie in de hal. Vul 'm in, doe uw kaart in de 'liefste-wens-brievenbus' in de hal (naast het poppenhuis) dan gaan wij aan de slag en krijgt u spoedig bericht van ons.

Hartelijke groet,

Vrienden van De Koperhorst

Peter Lodewijks, voorzitter/secretaris

Jac Verheij, penningmeester



Stichting Vrienden van de Koperhorst

+++ word ook een vriend +++

Steun aanvullende wensen!

vrienden@koperhorst.nl

Bank: NL17SNSB 0951 236 075

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!

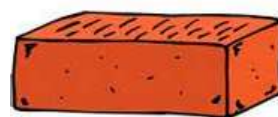
Jullie collega's van het Greenteam



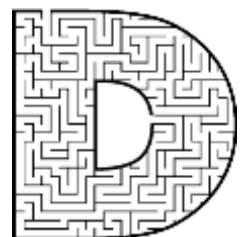
H=M



P=V



ST=G



Zing en luister weer met ons mee!

Beste bewoners,

Op **zondag 23 juni 2024 om 19.45 uur**, hopen wij weer een zanguurtje te houden. De overdenking wordt die avond verzorgd door Embert Messelink.

Embert was kerkelijk werker in de Westerkerk. Hij heeft zijn studie theologie afgerond en is nu als predikant verbonden aan de Westerkerk.

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 23 juni a.s.!**

Vriendelijke groet,
Cor Spiering



Verslag Kenia

Lieve allemaal,

Mijn reis naar Kenia zit erop!

Wat een reis. Zoveel gezien, beleefd en ervaren.

Eigenlijk niet in woorden te beschrijven, maar doe bij deze, toch een poging.

De eerste dag al begonnen, na een zeer korte nachtrust, in de sloppenwijk van Nairobi.

Hier zijn de laatste tijd vele overstromingen geweest en de straten zijn dan ook overstroomd met modder en water. We werden ontvangen door volwassenen en kinderen. Die bruine oogjes van de kinderen die mij vol hoop aankeken, deden mijn ogen tranen.

Voor het eerst van mijn leven werd ik zo enorm geconfronteerd met de armoede. Niet te bevatten hoe deze mensen leven en wonen.

We gingen de wijk in en werden begeleid met een paar mensen van de organisatie van Compassion en locals. En kwamen terecht bij een vuilnisbelt waar we ook overheen gingen lopen.

Ik walgde van de stank en ook waarop ik allemaal liep. Ik zag de woningen met kinderen op het balkon die uitkeken op de vuilnisbelt. De mensen die erover heen liepen om te kijken of ze nog iets bruikbaars konden vinden. Ik werd er naar van en het greep mij aan.



Daarna gingen we op home visit en kwamen bij een Keniaanse vrouw en woont met haar 6 kinderen in een hutje van 4 bij 4. Een douche (zover je een douche kunt noemen) en toilet moet delen met 20 mensen.

De vrouw des huizes straalde en had een mooie glans over haar heen, want ze leeft in hoop. Het is de hoop en de liefde die zij voelt die God haar geeft en zo kan zij haar leven accepteren in hoe het is. Wauw! Die neem ik mee. Wat een dankbaarheid!

De dagen daarna zijn we naar verschillende projecten geweest in Isiolo en Marsabit. Ik mocht op een dag ons sponsorkind Francis (bijna 2 jaar) ontmoeten en ook naar de plek waar hij woont met zijn familie. Hoe bijzonder is dat.



Fijn gepraat met zijn moeder via een tolk van Compassion. Cadeautjes gegeven zoals een plaatjesboek, een sjaal voor zijn moeder, voor de andere broers een bal, spelletje, kleurpotloden en nog het één en ander. En kreeg ik van hen een armband met mijn naam en een bijzondere kralenketting die ze zelf gemaakt had. Als dank voor het sponsoren van haar kind.

Op de projecten zagen we ook wat er gebeurd is met het ingekomen geld.



Groente die verbouwd wordt

Zo zagen wij een school die gebouwd is, groente wat verbouwd wordt, waterputten en watertanks. Wat gaaf! En dit kan nu ook op andere plekken gerealiseerd worden in Noord Kenia. De Kenianen zijn ons enorm dankbaar. We werden daarom ook heel hartelijk ontvangen elke keer weer.



Waterput



School die gebouwd is

Op de projecten waren vele kinderen. Ze vonden het fantastisch dat wij er waren en vroegen om een high five en voordat ik het wist had ik 30 kinderen om mij heen. Op de foto wilden ze ook graag, een knuffel, een aai over hun bolletje of een praatje. Liefde en aandacht voor ze, bracht al een grote glimlach op hun gezicht. Ook gaven zij een soort van optreden in hun zingen en dansen, vanwege onze komst.

Natuurlijk hadden we cadeautjes mee. Heel simpel, maar voor hun zo waardevol. Te denken aan ballonnen, bellenblaas, springtouw of gewoon een goocheltrucje laten zien. Wat waren ze blij en dankbaar. Zo mooi om al die blije koppies te zien met zo weinig en zo iets kleins. Ook gaven wij kleding, boekjes, schoenen e.d. En dat werd door de organisatie Compassion onderverdeeld.



Op donderdag 9 mei was het zover, de Muskathlon. De wandelaars (18 mensen, waaronder ikzelf) mochten al op woensdagavond om 22.00 uur starten. Dit, omdat de sportmeting code zwart aangaf, vanwege de hitte op de dag.

We mochten dan ook maar doorgaan tot 12.00 uur. In Nederland zou het afgelast zijn. Dus op woensdagavond om 22.00 uur gestart en heb ik de hele nacht doorgelopen tot donderdag 11.30 uur. En zagen we een mooie sterrenhemel en later de zonsopgang. Toen bereikte ik de finish en had ik 60 km gelopen in bijna 14 uur. De tijd was bijna om en ik kon niet meer. Het laatste stukje was ik meer aan het zweven dan dat ik aanwezig was. Maar gehaald!



De prestatie was minder belangrijk geworden als je de dagen daarvoor al die belevenissen van armoede hebt ervaren en die hoopvolle ogen van de kinderen hebt gezien.

De laatste twee dagen hebben we wat rust gekregen en mochten we dieren spotten in het mooie Afrika en van een heerlijk buffet genieten. Want alle dagen daarvoor hebben we alleen maar rijst, kip, veel te gegaarde groente en geit gegeten 's middags en 's avonds. Nou, voor mij geen geit meer. Onze buiken vonden het ook niet leuk meer...😊

Het was een ongelooflijke reis vol betekenis, verbinding en liefde. Een ervaring dat mijn hele leven zou bijblijven. En ik neem mee de hoop die ik van de mensen en kinderen daar heb gezien en te leven in dankbaarheid.

Lieve groetjes Ingrid



Op de achtergrond: Mount Kenya

Gastvrijheid in de Koperhorst !

Houdt u van lekker eten en bent u 55+?

Op woensdag 26 juni koken de koks van De Koperhorst een heerlijke maaltijd.

Samen met uw familie, vrienden en kennissen kunt u hiervan genieten.

In ons sfeervolle restaurant zorgen onze medewerkers ervoor dat u niets tekort komt.

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

***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

Salade van watermeloen, feta met munt en rode ui



Zoete aardappelsoep met
gember en sinaasappel



Zomerpasta met miso, kip, bosui en sesam



Appeltaart in een glas



Koffie met bonbon



Reserveren voor het sterrendiner kan tot 20 juni bij de receptie.

**Bewoners kunnen vanaf 1 juni reserveren en
wijkbewoners vanaf 10 juni.**

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

Wilt u dan ook uw eventuele dieetwensen doorgeven?

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



Winnaar van de woordzoeker

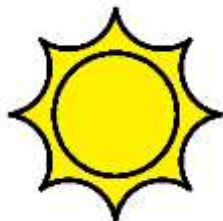


De oplossing van de puzzel van de maand Mei was:

Bevrijdingsdag

Deze maand wint het keukenteam de prijs. Elke maand leveren zij trouw de puzzel in. Op de foto ziet u maar een gedeelte van dit team. Naast goed koken en hard werken kunnen zij met elkaar veel lol maken. Om de teamspirit te bevorderen winnen zij een pot met snoep.





Op vakantie

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

AFWASSEN	MARSHMALLOWS
AUTO	NATUUR
BAGAGEWAGEN	PARASOL
BARBECUE	PICKNICKEN
BUITEN	REIZEN
CARAVAN	SCHEERLIJNEN
GASSTEL	SLAAPZAK
GRAS	SPEELTUIN
GRONDZEIL	TENT
HAMER	TOILETGEBOUW
HARING	VOORTENT
KAMPVUUR	VOUWWAGEN
KOKEN	VRIJHEID
LUCHTBED	WINDSCHERM
LUIFEL	ZON

Oplossing

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

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker

Oplossing inleveren voor 20 juni

Naam:

App.nummer:



Terugblik activiteiten

Maand mei

In de maand was er een diversiteit aan activiteiten. Tijdens de dodenherdenking begonnen we de maand ingetogen. Nadat we al bijna 80 jaar in vrijheid mogen leven, blijft het belangrijk om stil te staan bij allen die ontvallen zijn. Ds. Mosterd ging voor een in mooie herdenking. Het was fijn om dit met elkaar te mogen beleven.

Moederdagconcert

Op 12 mei hebben we genoten van een Moederdag concert. Het Art Ensemble, bestaande uit twee fluitistes, Karin Jochems en Margreet Niks, brachten fantastische klanken ten gehore. Werken van o.a. Bach, Beethoven, en Rinski-Korsakov werden gespeeld.



Duofiets

Een lang gekoesterde wens is in vervulling gegaan. Door steun van de "Stichting Vrienden van de Koperhorst" heeft de Koperhorst nu haar eigen duofiets.

Voorzitter van de stichting, Peter Lodewijks, overhandigde de sleutel van de duofiets aan bestuurder Evelien van Dijk.

Aan Wethouder Michelle Paffen-Zeenni en mw. Dijkma, was de eer om samen het eerste rondje te gaan fietsen.

Het was even wennen met zo'n nieuwe fiets, maar de dames reden als snel met volle vaart vooruit, en een grote lach op gezicht.

Daarna konden we met z'n allen genieten van een heerlijk ijsje.



Gedeelde Smart

Wat een feest was het vrijdag 24 mei. Het smartlappen koor Gedeelde smart zette de zaal op zijn grondvesten. Meer dan 100 mensen aan publiek waren toegestroomd naar dit spektakel. Muziek met een lach en een traan. Er werd meegezongen uit volle borst.



Vooruitblik Activiteiten

Ook de komende maand is er weer voor iedereen wat wils. Verderop in de Bijblijver kunt u lezen over het wandelevenement en de camping.

Op deze plek wil ik u attenderen op de lezing die Jennifer Luitsz gaat geven over Annie M.G. Schmidt.

Eigenlijk was dit in mei gepland, maar dit kon helaas niet doorgaan.

Als Koperhorst werken wij al jaren samen met bibliotheek Eemland. Daaruit voortkomend organiseren zij de mooiste lezingen. Op donderdag 13 juni om 19:30 zal er een lezing zijn over Annie M.G. Schmidt. Jennifer Luitsz heeft al vaker een lezing gegeven in de Koperhorst, en zij doet dat vol passie en kennis. Het is echt een avondje uit. Uiteraard is iedereen welkom, ook familie, vrienden, en belangstellenden die niet in de Koperhorst wonen.

Wel wil ik benoemen dat het belangrijk is, dat u op tijd komt. Bij een lezing is het vervelend als er steeds mensen te laat binnenkomen.

Team Welzijn Simone en Wilma



Wandelevenement en opening camping

Op **donderdag 20 en vrijdag 21 juni** zal er een wandelevenement plaatsvinden. Met zijn allen naar buiten, met uiteraard een stempelpost met wat lekkers erbij voor de inwendige mens.

Op de tweede dag zal er een intocht zijn die eindigt op de te openen Koperhorst camping. Dit zal een feestelijk geheel zijn. Uiteraard zijn bij de opening ook bewoners welkom die niet hebben meegelopen.

Als u wilt meedoen aan het wandelevenement vragen we u om zich op te geven voor **10 juni** bij de receptie.

Mocht u heel graag meedoen en geen begeleiding hebben, zijn er vrijwilligers aanwezig om te helpen. Maar de hoeveelheid vrijwilligers zijn niet genoeg, dus we vragen u vriendelijk doch dringend om zelf voor uw begeleiding te zorgen.



Zaterdag 1 juni

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 2 juni

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

14:30 uur: Café



Maandag 3 juni

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

14:00 uur: Repaircafé in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Stoelyoga in de AB ruimte
Café



Dinsdag 4 juni

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

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

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

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

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



Woensdag 5 juni

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

Bloemenman in de hal

Sjoelen in de ontmoetingsruimte

14:00 uur: Handwerken in de AB ruimte

14:30 uur: Café

19:00 uur: Bingo in het restaurant



Donderdag 6 juni



**Hele dag in de hal:
stembureau voor verkiezingen voor het Europees Parlement**

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



Vrijdag 7 juni

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



Zaterdag 8 juni

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



Zondag 9 juni

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



Maandag 10 juni

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



Dinsdag 11 juni

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



Woensdag 12 juni

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



Donderdag 13 juni

- 10:00 uur: **Verkoop in de hal: van der Klooster mode uitverkoop**
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: **foto in lijstje**
Café
19:00 uur: Koffie/thee drinken in de hal
19:30 uur: Lezing over Annie M.G. Schmidt door Jennifer Luitsz in het restaurant



Vrijdag 14 juni

- 10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
Verkoop cadeau artikelen Lia van de Heuvel in de hal
14:30 uur: Café
15:30 uur: Tapasbar



Zaterdag 15 juni

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



Zondag 16 juni, vaderdag

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

Fijne vaderdag



Maandag 17 juni

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



Dinsdag 18 juni

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



Woensdag 19 juni

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



Donderdag 20 juni

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: Start wandeltweedaagse
14:30 uur: Café
19:00 uur: Koffie/thee drinken in de hal



Vrijdag 21 juni

10:00 uur: **Fit bij de koffie in de ontmoetingsruimte**
Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
14:00 uur: 2^e dag wandeltweedaagse
14:30 uur: Café
15:30 uur: Tapasbar
16:00 uur: Opening camping in de tuin



Zaterdag 22 juni

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



Zondag 23 juni

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



Maandag 24 juni

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



Dinsdag 25 juni

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



Woensdag 26 juni

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
Bloemenman in de hal
Sjoelen in de ontmoetingsruimte
14:00 uur: Handwerken in de AB ruimte
14:30 uur: Café **in de hal tot 15:30 uur**
17:00 uur: Sterrendiner in het restaurant



**** geen avondmaaltijd mogelijk in het restaurant ****



Donderdag 27 juni

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: **doosje met schelpen**
Café

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



Vrijdag 28 juni

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

14:30 uur: Café

15:30 uur: Tapasbar



Zaterdag 29 juni

10:00 uur: Koffie drinken in de ontmoetingsruimte

14:30 uur: Café



Zondag 30 juni

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

14:30 uur: Café



Jarig?

Wist u dat u als cliënt voor deze dag een heerlijk feestmenu kunt aanvragen en hiervan **tussen de middag** kunt genieten?

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



Aanvragen: minimaal 2 weken vóór de desbetreffende dag.

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

Voorgerecht

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

Zetmeel

Gekookte aardappelen
Aardappelpuree
Gebakken aardappelen
Pommes Duchesse
Patat

Alternatief compleet gerecht

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

Nagerecht

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

Vegetarisch

Gebakken brie
Gevulde portobello

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.*

Hoofdgerecht (vlees/vis)

Biefstuk
Varkenshaas
Sliptong
Kipfilet
Kroket

Groenten

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

Sauzen

Jus
Mayonaise
Champignonsaus
Hollandaisesaus

Drinken

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

* onder voorbehoud van tussentijdse prijswijzigingen

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.
- Voor boksen, schilderen, klaverjassen, stoelyoga is er beperkt plek. Meer informatie hierover bij de activiteitenbegeleiding.

Activiteit:	Entree wijkbewoners	Entree cliënten:
Grote bingo (per kaart)	€ 6,10 (max.2 kaarten)	€ 3,10
Voorstellingen	gratis	gratis
Sjoelen	gratis	gratis
Handwerken	gratis	gratis
Creatieve middag excl. variabele materiaalkosten	gratis	gratis
Variamiddag	gratis	gratis
Fit in het restaurant/tuin	gratis	gratis
Zingen met het Koperhorstkoor (onder leiding van Marjan)	€3,15	gratis
Schilderen, incl. materiaalkosten	€4,75	€ 3,75
Koffieochtend	Gratis	gratis
Kerkelijke vieringen	Gratis	gratis
Middagcafé	gratis excl. dranken	gratis excl. dranken
Workshops	variabel	variabel
Uitstapjes	variabel	variabel
Koersbal	gratis	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.
Boks je fit	€ 5,00	€7,50
Stoelyoga	€3,15	gratis

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

Mirjam Gijsen. Aanwezig op aanvraag.

Te bereiken via: m.gijsen@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-

**Inloop voor
administratieve vragen**

Elke donderdag van 10.00 – 11.00 uur
In de ontmoetingsruimte

Kapsalon Silvester
(dames- en heren kapper)

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

Kerkdiensten

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

Keuken

U kunt wanneer u iemand van de
keuken wenst te spreken zich wenden tot
de receptie. Er zal dan iemand van de
keuken naar u toe komen of er zal een
afspraak met u worden gemaakt wanneer er
een medewerker van de keuken
beschikbaar is.

**Massage
therapeut**
(Inge Waardenburg)

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

**MondZorgPlus
Tandartspraktijk**

Zalmweg 1-B
4941 VX Raamsdonksveer
Telefoon: 088 – 93 66 300
E-mail: info@mondzorgplus.nl
Aanwezig op afspraak

**Orthopedische
schoentechniek**

Hanssen footcare 033 - 456 02 62
U kunt bellen om een afspraak te maken.

Pedicure

(Melinda van Logtestein)
(Petra de Groot)
(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 de wijkmobiel in de wijken Schothorst / Zielhorst, De Hoef en naar de rand van het centrum. 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 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: **26 juni 2024**