



de koperhorst

Het Bijblijvertje



Maart 2026

***Paladijnenweg 275
3813 KA Amersfoort
Tel: 033-4726214
www.koperhorst.nl***

BIJBLIJVERTJE

ENENVIJFTIGSTE JAARGANG NUMMER 3

UITGAVE MAART 2026

INHOUD:

Wat te doen bij brand	3
Diamanten bruidspaar	4
Van de bestuurder	5
Zomertijd	6
Awarenesskalender maart	7
Gluren bij de Buren	9
We hijsen de vlag	10
Belastingdienst	11
Een oude tekst	12
Winnaar puzzel	13
Puzzeltijd	14
Koperhorst Kennis Café	15
OV spreekuur	16
Gedicht	17
Paasdinners	18
Wie gaat er mee?	19
Vooruitzicht activiteiten maart	20
Activiteiten februari	21
Prijzen activiteiten de Koperhorst	27
Prijslijst maaltijden/verjaardag menu	28
Prijslijst café	28
Wilt u (meer) zorg ontvangen	29
Overzicht voorzieningen	30



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, maar niet op slot en kunnen, indien nodig, handmatig open gedaan worden. En 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.



Diamanten bruidspaar in De Koperhorst

Op donderdag 5 februari j.l. vierden meneer en mevrouw Smits een prachtige mijlpaal: maar liefst 60 jaar huwelijk. Een bijzonder moment dat natuurlijk gevierd werd.

In de huiskamer van Koperhorst Plus 4 was het gezellig druk. Tijdens de koffie met taart kwamen medebewoners, medewerkers en familieleden samen om het echtpaar hartelijk te feliciteren.

Ook bestuurder Evelien van Dijk bracht persoonlijk haar felicitaties over en overhandigde het diamanten bruidspaar een prachtige bos bloemen — een kleine blijk van waardering bij een bijzonder jubileum. In de middag is ook de burgemeester van Amersfoort nog bij het paar op bezoek geweest.



Van de bestuurder

Wat hebben we ernaar uitgekeken: maart! De maand waarin het langer licht blijft en de eerste bloemknoppen voorzichtig ontkiemen.

We kijken terug op een mooi carnavalsfeest in februari met de Keuters, de Turfstampers en Carnavaleien. Feestvieren, dat kunnen we!

We vieren dit jaar ons 50-jarig bestaan. We kijken terug op de bijzondere geschiedenis van ons woonzorgcentrum – met mooie herinneringen, nieuwe plannen en vooral: samen genieten. Op 9 maart hijsen we onze speciale jubileumvlag en wordt er getrakteerd op een jubileumgebakje. Hiermee wordt het jubileumjaar officieel geopend.

Het volgende jubileumevent is op 23 maart. Dan vindt de voorronde plaats van de taartbakwedstrijd Heel De Koperhorst bakt! Tot 11 maart kunnen bewoners, naasten, vrijwilligers en medewerkers zich aanmelden. Dat kan individueel of in duo. Ook als u niet meebakt, bent u van harte welkom. De kandidaten hebben tenslotte publiek nodig. Na afloop van de voorronde is er nog een verrassing waar ik u ook van harte voor uitnodig.

Allemaal voorproefjes van een jaar vol bijzondere ontmoetingen, activiteiten en verhalen. Vijftig mooie jaren vol zorg en warmte.

In maart ronden we ons Kwaliteitsbeeld 2025-2026, waarin we terugkijken op het afgelopen jaar en vooruitkijken naar waar we dit jaar mee aan de slag zijn of gaan. Binnenkort liggen er exemplaren op de leestafel.

Ik wens u allen een heel mooi voorjaar toe. Dat we maar lekker naar buiten kunnen en in beweging kunnen zijn.

Hartelijke groet,
Evelien van Dijk
Bestuurder





***** ZOMERTIJD *** ZOMERTIJD *** ZOMERTIJD**

In de nacht van 28 op 29 maart 2026
gaat de klok één uur vooruit
Het is weer zomertijd !!



**Stichting Vrienden van
De Koperhorst**

+++word ook een vriend+++

Steun aanvullende wensen!

Bank: NL175NSB 0951 236 075

AWARENESSKALENDER MAART

Pijn

Pijn is persoonlijk en dat maakt het extra belangrijk om erover te praten.

Als je over pijn spreekt, lijkt het ook weer extra aanwezig te zijn.. dus wat is wijsheid? Kiezen om het er kort over te hebben, zodat we de pijn leren kennen en herkennen hoe u ermee om wilt gaan.

De ene persoon zweert bij : 'waar een pil is, is een weg!' De ander kiest voor afleiding: 'als ik met de koptelefoon naar Berdien Stenberg luister, heb ik nergens last van.'

Zo is ieder mens anders en dat kan gewoon.. wel is het prettig uw manier te delen, zodat wij weten wat werkt voor u.

En: wie weet is het de gouden tip voor iemand anders?



Wie 'leidt' hier eigenlijk pijn?

Pijn

Jeuk is leuk, pijn is fijn.. Nou daar kan de discussie over los! En dat horen we dan ook graag, hoe u pijn (of jeuk) ervaart. Ieder mens is namelijk anders rondom het hebben van pijn, wat je er tegen kunt doen of hoe je ermee om kunt gaan. Ook de middelen zoals medicatie, bewegen, technologie veranderen steeds. Wie weet is er een andere passende oplossing onderweg? Wanneer is pijn te dragen of juist ondragelijk en is dat fysieke pijn of mentale pijn? Er is plotselinge pijn, spierpijn, chronische pijn en waarom heten het pijnboompitten? Kunnen onze hersens afgeleid worden van pijn door meditatie of even iets anders gaan doen? En die tabletten die u slikt, zijn deze verslavend? Werkt het nog wel? Zoveel vragen! Je zou er jeuk van krijgen.



Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Gluren bij de Buren in De Koperhorst



Op 1 februari was de dag van Gluren bij de Buren.

Zo ook in De Koperhorst.

Wat een gezelligheid!

18 Dames kwamen optreden in het restaurant. De dames noemen zich Goed gebekt en dat riep nieuwsgierigheid op. Ook wijkbewoners kwamen hierop af. Zo was het gezellig druk.

Er was koffie en thee met iets lekkers te krijgen en ondertussen werd er volop genoten. We kijken uit naar de volgende "Struinen in de Tuinen".



We hijsen de vlag

Dit jaar bestaat De Koperhorst 50 jaar en dat belooft een feestelijk jaar met veel activiteiten te worden. Speciaal voor dit jaar is er een logo ontworpen. En daarvan is een vlag gemaakt.

Op maandag 9 maart om 14:00 uur zal bestuurder Evelien van Dijk samen met meneer Heijmenskamp deze vlag in de mast hijsen. De rest van het jaar zal deze speciale jubileumvlag met trots voor ons gebouw wapperen.

Buiten zal een klein moment zijn en is iedereen welkom om dit bij te wonen. Helaas zijn er geen zitplaatsen. Maar na afloop zal er voor iedereen taart zijn.





**Leuker kunnen
we het niet
maken, wel
makkelijker**

Vanaf 1 maart is het weer tijd om belastingaangifte te doen over het jaar 2025. Wilt u graag hulp bij uw aangifte, kom dan op donderdagochtend vanaf 5 maart tussen 09.30 – en 12.00 uur langs bij Wilma of Erik van Indebuurt033. U kunt uw aangifte indienen tot 1 mei. Wilma en Erik zitten in de grote hal bij het stukje bibliotheek. Heeft u andere vragen, ook dan kunt u gewoon bij ze langslopen!



¶ Wees kalm temidden van het lawaai en de haast en bedenk welk een vrede er in stilte kan heersen. Sta op goede voet met andere mensen zonder jezelf geweld aan te doen, zeg je waarheid rustig en duidelijk en luister naar anderen; ook zij vertellen hun verhaal.

Mijd luidruchtige en agressieve mensen; zij belasten de geest. Wanneer je je met anderen vergelijkt zou je ijdel en verbitterd kunnen worden want er zullen altijd grotere en kleinere mensen zijn dan jezelf.

Geniet zowel van wat je bereikt als van je plannen. Blijf belangstelling houden voor je eigen werk, hoe nederig dat ook moge zijn; het is een werkelijk bezit in de veranderlijke fortuin van de tijd.

Betracht voorzichtigheid bij het zaken doen, want de wereld is vol bedrog. Maar laat dit je niet verblinden voor de bestaande deugd; veel mensen streven hoge idealen na en overal is het leven vol heldendom. Wees jezelf. Veins vooral geen genegenheid. Maar wees evenmin cynisch over de liefde, want bij alle dorheid is zij eeuwig als het gras.

Volg de loop der jaren met gratie; verlang niet na een tijd die achter je ligt. Kweek geestkracht om bij onverwachte tegenslag beschermd te zijn, maar verdriet jezelf niet met spookbeelden. Vele angsten worden uit vermoeidheid en eenzaamheid geboren. Leg jezelf een gezonde discipline op, maar wees daarbij lief voor jezelf. Je bent een kind van het heelal, niet minder dan de bomen en de sterren, je hebt het recht hier te zijn en al is het je al of niet duidelijk, toch ontvouwt het heelal zoals het zich ontvouwt en zo is het goed.

Heb daarom vrede met God, hoe je ook denkt dat hij moge zijn, houdt vrede met je ziel in de lawaaiërige verwarring van het leven. Met al zijn klatergoud, somberheid en vervlogen dromen, is dit nog steeds een prachtige wereld. Wees voorzichtig. Streef naar geluk.

tekst gevonden in de oude kerk
van Baltimore, gedatcerd 1692

**winnaar van de puzzel deze maand is:
Dhr. Veenendaal**



**Het antwoord van de puzzel is:
Carnaval het feest van plezier en verkleiden**

[illegible]

TREKVOGELS
TULPEN
VOGELS
VOORJAAR
VRUCHTBAAR
ZAAIEN
ZONNIG

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

Oplossing

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Koperhorst Kennis Café

Woensdag **18 maart 2026** kom ik u uitleg geven over

- ⌚ **het testament,**
- ⌚ **het levenstestament en**
- ⌚ **de wilsverklaring**

Graag stel ik me nu alvast aan u voor:

Ik ben Cora Veldhuizen.

Opgegroeid op een boerderij in Scherpenzeel en sinds 4 jaar woonachtig in de mooie stad Amersfoort.



Het ziekbed en het overlijden van dierbaren deed me beseffen:

- ⌚ Hoeveel er geregeld moeten worden in een periode van verdriet.
- ⌚ Naasten worden belast met zaken waar ze geen verstand van hebben of niet aan willen denken.
- ⌚ En dat er zaken vòòr die periode geregeld kunnen of “moeten” worden.

Bent u benieuwd wat het allemaal inhoudt? Wat u kunt regelen? En hoe u dat kunt regelen?

Kom dan naar de ontmoetingsruimte op **18 maart 2026, om 19:30 uur**. Ik vertel u dan graag meer over het belang en de mogelijkheden!

Wilt u voor die tijd meer weten, kijk dan op mijn website: www.corastaatbij.nl

P E R S B E R I C H T

Ontdek hoe te besparen op OV-reiskosten

Veel OV-bedrijven bieden speciaal voor ouderen verschillende kortingen en voordeelabonnementen aan waarmee voordeliger gereisd kan worden. Denk hierbij aan leeftijdskorting, een Dal Voordeel abonnement of het Weekend Vrij abonnement. Daarnaast bieden regionale vervoersbedrijven hun eigen specifieke kortingen. Benieuwd welke kortingen van toepassing zijn? Bezoek dan het gratis OV-inloopspreekuur op:

Datum: donderdag 5 maart 2026

Tijd: 14.00 – 15.30 uur

Locatie: De Koperhorst, Paladijnenweg 275, Amersfoort

Tijdens een OV-inloopspreekuur kunnen vragen worden gesteld aan OV-ambassadeurs. Zij kunnen meer vertellen over de verschillende kortingen en daarnaast ook over bijvoorbeeld de buurtbus en andere vervoersmogelijkheden in de regio. Loop vrijblijvend binnen, de OV-ambassadeurs nemen rustig de tijd om alle vragen te beantwoorden.

Kees (72 jaar): "In deze tijden is het heel fijn dat ik goedkoper kan reizen met mijn Flex-abonnement. Daarmee blijft er nog geld over voor een lekker kopje koffie voor onderweg."

Net als Kees comfortabel reizen met het openbaar vervoer én besparen op reiskosten? Kom langs tijdens het inloopspreekuur. Kijk voor meer informatie op www.doemeemethetov.nl

Telefonisch spreekuur

Liever telefonisch advies? Bel dagelijks met een OV-ambassadeur tijdens het telefonisch spreekuur. 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

Weet je nog?....

Weet je nog het afscheid van je oude huis

Op naar De Koperhorst je laatste thuis?

Het afscheid van alle oude dingen

Maar bovenal herinneringen

Was het moeilijk om los te laten

En het nieuwe te verwelkomen?

Had je het in de gaten

Kwam het misschien nog terug in je dromen?

Of was het je wellicht om het even

En ging je blik vol spanning vooruit?

Vooruit in de diepte van het nieuwe leven

Met in je hart een mooi geluid?

..... En plots stond je dan in die zaal

In die ruimte vol bedrijvigheid

En zaten ze daar allemaal

Met daartussen personeel vol vlijt.

Je nieuwe leven en idem huis

Dat moment;... jouw nieuw, warm en veilig thuis.

John, gastheer restaurant



PAASDINERS 5 + 6 APRIL

Wij kijken ernaar uit om het Paasdiner in ons restaurant voor u te verzorgen. Aanvangstijd is **17:00 uur**.

Als bewoner, familie en wijkbewoner bent u van harte welkom in ons restaurant voor een luxe Paasdiner op 1^e en/of 2^e Paasdag.

Kosten voor bewoners zorg/VPT	gratis
Kosten voor bewoners zonder VPT	€ 16,75
Kosten voor familie en wijkbewoners	€ 33,75



Ook als u – als (wijk)bewoner - dagelijks in het restaurant eet; verzoeken wij u om u aan te melden bij de receptie.

Diner 1^e Paasdag:

- Salade met gerookte zalm, krokante chipjes en zure room
- Courgette-citroensoep
- Paasrollade met zoete aardappelpuree, doperwtjes met munt en spekjes
- Carrot cake trifle
- Koffie of thee met paaseitje



Diner 2^e Paasdag:

- Breekbroodje gevuld met eiersalade
- Kruidensalade met groene asperges en rauwe ham
- Varkenshaaspuntjes in champignonroomsaus met zucchinimix en rijst
- Kulfi (zelfgemaakt Indiaas ijs) met mango en pistache
- Koffie of thee met een paaschocolaatje

Aanmelden en betalen kan **tot 25 maart** bij de bar of in het winkeltje.

U ontvangt een kassabon als bewijs van opgave en betaling.
Op vertoon van de kassabon kan u zich melden bij het Paasdiner.



Voor annuleringen, die 48 uur voor desbetreffende datum zijn gemeld, geldt dat het bedrag kan worden teruggestort.

Wilt u dan ook uw eventuele dieetwensen doorgeven?

Wees er snel bij, want vol=vol

Wie gaat er mee winkelen?

Op 18 maart 2026 heeft mevrouw Pot, Flat De Eem appartement 413, weer een leuk uitje geregeld naar Modehuis van der Klooster in Boskoop.

Als u mee wilt kunt u zich aanmelden bij mevrouw Pot.

De kosten bedragen € 25,00.



Deze dag is niet zomaar een dagje winkelen. Wat kunt u verwachten?

Om 9:00 uur wordt u verwacht bij de receptie, alwaar de bus komt voorrijden en u kunt instappen. Vanaf daar wordt u naar Boskoop gereden waar iedereen wordt verwelkomd met koffie en gebak. Daarna kunt u genieten van de modeshow. Na de modeshow krijgt u een verzorgde lunch.

Vervolgens wordt de groep in tweeën gesplitst, alwaar er een bingo is en er gelegenheid is om kleding te passen en/of te kopen. Voordat de bus weer klaarstaat voor vertrek krijgt u nog een advocaatje met slagroom.

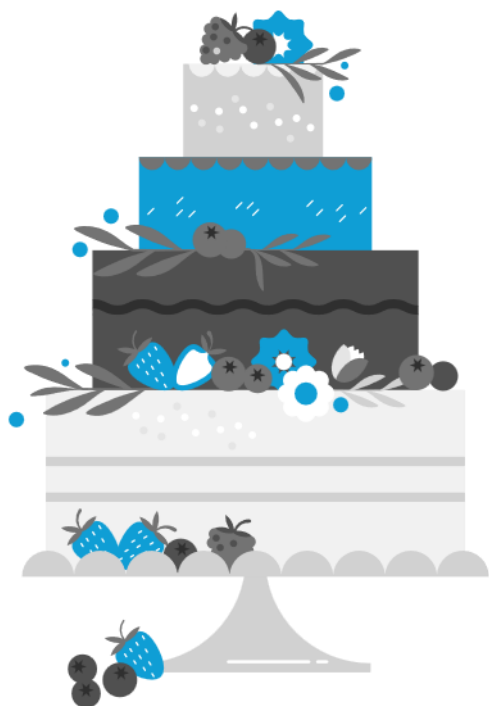
In de winkel staan medewerkers voor u klaar voor persoonlijk advies. Vanuit de zorg is er geen begeleiding mee. Helaas is dit uitje niet mogelijk voor mensen die afhankelijk zijn van een rolstoel.



Vooruitblik activiteiten

Ook komende maand is er weer genoeg te beleven. Zo kunt u zondag 1 maart van 14.00 – 15.00 uur genieten van leuke vrolijke muziek van het Forever Greens koor. En ook zult u gaan merken dat het 50-jarig jubileum van De Koperhorst vorm gaat krijgen.

Op 23 maart vindt de voorronde plaats van Heel De Koperhorst bakt. Er zijn al verschillende aanmeldingen binnen, nog meer aanmeldingen zijn welkom. We kijken er naar uit met z'n allen.



Zondag 1 maart

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

14:00 uur: Optreden in het restaurant:

Forevergreens koor

14:30 uur: Café



Maandag 2 maart

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

10:30 uur: Koersbal in het restaurant voor Klein Koperhorst

13:30 uur: Repaircafé in het restaurant

14:30 uur: Stoelyoga in de AB ruimte
Café



Dinsdag 3 maart

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

10:30 uur: Koperhorstkoor o.l.v. Marjan de Jong in het restaurant

Bewegen op muziek voor Klein Koperhorst in de AB ruimte

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

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



Woensdag 4 maart

9:30 uur: Bloemenman in de hal

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

10:30 uur: Sjoelen in de ontmoetingsruimte

14:00 uur: Handwerken in de AB ruimte

14:30 uur: Café

19:30 uur: Bingo in het restaurant



Donderdag 5 maart

9:30 uur: Inloop voor administratieve vragen in de hal

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

Verkoop in de hal: honing

13:30 uur: Klaverjasgroep in de AB ruimte

14:00 uur: **OV inloopspreekuur in de ontmoetingsruimte**

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

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



Vrijdag 6 maart

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
10:30 uur: Bewegen op muziek voor Klein Koperhorst in de AB ruimte
14:30 uur: Café
15:15 uur: Tapasbar



Zaterdag 7 maart

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
10:30 uur: Katholieke viering met diaken Frank Sieraal in het restaurant
14:30 uur: Café



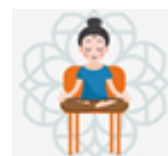
Zondag 8 maart

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



Maandag 9 maart

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



Dinsdag 10 maart

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
Verkoop in de hal: H en A mode
10:30 uur: Koperhorstkoor o.l.v. Marjan de Jong in het restaurant
Bewegen op muziek voor Klein Koperhorst in de AB ruimte
14:30 uur: Varia in het restaurant: **nagels lakken en spelletjes doen**
Café
19:00 uur: Koffie/thee drinken voor flatbewoners in de hal



Woensdag 11 maart

9:30 uur: Bloemenman in de hal
10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
10:30 uur: Sjoelen in de ontmoetingsruimte
14:00 uur: Handwerken in de AB ruimte
14:30 uur: Café



Donderdag 12 maart

- 9:30 uur: Inloop voor administratieve vragen in de hal
- 10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
- 13:30 uur: Klaverjasgroep in de AB ruimte
- 14:30 uur: Creatieve middag in het restaurant: **bloemenmand**
Café
- 19:00 uur: Koffie/thee drinken voor flatbewoners in de hal



Vrijdag 13 maart

- 10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
- 10:30 uur: Fit bij de koffie in de ontmoetingsruimte
- 14:00 uur: Boksen in de AB ruimte (**opgeven bij receptie**)
- 14:30 uur: Café
- 15:15 uur: Tapasbar



Zaterdag 14 maart

- 10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
- 10:30 uur: Protestantse viering met ds. L. Kansen
in het restaurant
- 14:30 uur: Café



Zondag 15 maart

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



Maandag 16 maart

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



Dinsdag 17 maart

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



Woensdag 18 maart



~ Verkiezingen voor de gemeenteraad in de hal ~

9:30 uur: Bloemenman in de hal
10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
10:30 uur: Sjoelen in de ontmoetingsruimte
14:00 uur: Handwerken in de AB ruimte
14:30 uur: Café



Donderdag 19 maart



9:30 uur: Inloop voor administratieve vragen in de hal
10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
13:30 uur: Klaverjasgroep in de AB ruimte
14:30 uur: Creatieve middag in het restaurant: **chocolade paaseieren**
Café
19:00 uur: Koffie/thee drinken voor flatbewoners in de hal



Vrijdag 20 maart

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
10:30 uur: Bewegen op muziek voor Klein Koperhorst in de AB ruimte
14:30 uur: Café
15:15 uur: Tapasbar



Zaterdag 21 maart

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



Zondag 22 maart

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



Maandag 23 maart

10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
14:30 uur: **Voorronde van 'heel de Koperhorst bakt' in het restaurant en ontmoetingsruimte**
Stoelyoga in de AB ruimte
Café



Dinsdag 24 maart



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



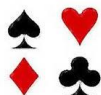
Woensdag 25 maart

- 9:30 uur: Bloemenman in de hal
10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
10:30 uur: Sjoelen in de ontmoetingsruimte
14:00 uur: Handwerken in de AB ruimte
14:30 uur: Café
15:00 uur: Kleuters en knakkers in de ontmoetingsruimte: Pasen



Donderdag 26 maart

- 9:30 uur: Inloop voor administratieve vragen in de hal
10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
13:30 uur: Klaverjasgroep in de AB ruimte
14:30 uur: Creatieve middag in het restaurant: **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.
Café
19:00 uur: Koffie/thee drinken voor flatbewoners in de hal



Vrijdag 27 maart

- 10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
Verkoop in de hal: Lia van de Heuvel, paasstukjes e.d.
10:30 uur: Fit bij de koffie in de ontmoetingsruimte
14:00 uur: Boksen in de AB ruimte **(opgeven bij receptie)**
14:30 uur: Café
15:15 uur: Tapasbar



Zaterdag 28 maart

- 10:00 uur: Koffie/thee drinken in de ontmoetingsruimte
10:30 uur: Protestantse viering met ds. J. Wolswinkel
in het restaurant
14:30 uur: Café



Zondag 29 maart

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



Maandag 30 maart

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



Dinsdag 31 maart

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



Prijzen Koperhorst activiteiten 2026

- Cliënten die gebruikmaken van de activiteiten betalen geen entree (zit bij verzorgingshuistarief/servicekosten inbegrepen). Er gelden enkele uitzonderingen, zoals bloemen voor het bloemschikken, 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)	€ 6,65 (max.2 kaarten)	€ 3,40
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)	€3,45	gratis
Schilderen, incl. materiaalkosten	€ 5,20	€ 4,10
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
Boks je fit	€8,10	€5,45
Stoelyoga	€3,45	gratis

Prijswijzigingen voorbehouden lopende het jaar

PRIJSLIJST MAALTIJDEN 2026

Driegangen keuzemenu cliënten en wijkbewoners	:	€ 9,35
Driegangen menu op het appartement	:	€10,15
Hoofdgerecht	:	€ 7,20
Kop soep	:	€ 2,45
Toetje	:	€ 1,90
Verse maaltijd uit de diepvries	:	€ 8,05

VERJAARDAGSMENU

Let op: Het feestmenu kunt u op afspraak vanaf 17:00 uur/17:30 uur 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	:	€ 9,75
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	:	€ 27,30

STERRENDINER

Sterrendiner flatbewoners	:	€ 18,55
Sterrendiner wijk/familie/gasten	:	€ 27,30
Sterrendiner bewoners van de Koperhorst die dagelijks een warme maaltijd krijgen geldt, bij afzegging reguliere warme maaltijd.	:	€ 12,05

PRIJSLIJST CAFÉ 2026

Frisdranken	:	€ 1,35
Vruchtensappen	:	€ 1,95
Sinaasappelsap vers	:	€ 2,30
Advocaat met slagroom	:	€ 2,80
Bier	:	€ 2,35
Wijn	:	€ 3,05
Gedistilleerd	:	€ 4,15
Melk, chocolademelk, karnemelk	:	€ 2,20
Koffie van verse bonen: cappuccino	:	€ 2,10
Latte macchiato	:	€ 2,45
Espresso	:	€ 1,40

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	:	€ 48,20 per dagdeel
*	Bewegingsmelder	:	€ 29,60 per maand
*	Huishoudelijke zorg	:	€ 34,55 per uur
*	Rolstoel huur	:	€ 2,60 per dag
*	Rolstoel, maximaal 1 week	:	€ 15,80 per week
*	Hals/polsalarm per maand	:	€ 11,90 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.
Audiciën	Karin Vedder. Eén keer in de twee weken aanwezig op maandagmiddag van 15.00-16.00 uur in de stilleruimte. Te bereiken op 06 - 14 33 83 66.
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 op: 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 dit mailen naar Cliëntenraad@koperhorst.nl of in een gesloten envelop afgeven bij de receptie.
Cliëntenvertrouwens- persoon Zorgstem specifiek voor de Wet zorg en dwang	Koen is in dienst van Zorgstem, een onafhankelijke organisatie. Wanneer kunt u contact met hem opnemen: - Als u te maken heeft met zorg of begeleiding waar u zelf niet voor gekozen heeft. - Als u het gevoel heeft dat u minder vrijheid heeft dan u wilt. Als u een vraag of klacht over bovenstaande onderwerpen heeft. Koen van Deuveren Tel: 06 - 40 87 80 60 Email: Koenvandeuveren@stemgever.nl .

**Diëtisten Midden
Nederland**

Laura Hilhorst te bereiken op
06 - 27 54 46 21
www.dietistenmn.nl

Duofiets

Kosteloos te reserveren via de receptie.
Verdere info en voorwaarden bij de receptie.

Ergotherapeut

Telefoonnummer: 033-2048006
Ook te bereiken via mail:
info@ergotherapieamersfoort.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 9:00-17:00 uur en donderdag van 9:00-17:00 uur aanwezig. Te bereiken via:
L.vanzanten@koperhorst.nl of
fysio@koperhorst.nl
Denise is op maandag van 12.30-16:30 uur en woensdag van 8.30-12.00 uur aanwezig.
Te bereiken op d.buitink@koperhorst.nl
Annelous van der Donck is op dinsdag van 9:00-17:00 uur en donderdag van 9.00-17.00 uur aanwezig. Te bereiken op
a.vanderdonck@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.

Huisartsenpraktijken

Huisartsenpraktijk Sagenhoek,
Paladijnenweg 613,
3813 KD, Amersfoort 033 - 472 50 00
Huisartsenpraktijk Orion, Ringweg Koppel 15
3813 BA Amersfoort 033 - 479 00 00
Beide praktijken zijn geopend voor patiënten die wonen in De Koperhorst

Huiskamerbibliotheek	Elke maandag, woensdag en vrijdag van 10:00 – 11:30 uur is er een vrijwilliger aanwezig voor hulp en vragen. Abonnement aanvragen kan ook via vrijwilligers van de huiskamerbibliotheek -In de hal bij de leestafel-
Inloop voor administratieve vragen	Elke donderdag van 9:30 – 12:00 uur Heeft u vragen over de belastingdienst, gemeentezaken, administratie, zorgzaken, zorg- en/of huurtoeslag enz.? Komt u gerust langs en wij kijken mee en helpen u verder! - In de hal -
Kapsalon Silvester (dames- en heren kapper)	Dinsdag en donderdag van 8.30 – 17:00 uur. Gaarne een afspraak maken via de receptie - kapsalon, parterre – pinnen of contant –
Kerkdiensten	Elke 1 ^e en 3 ^e zaterdag van de maand een katholieke viering om 10:30 uur. Elke 2 ^e en 4 ^e zaterdag van de maand een protestantse kerkdienst om 10:30 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 woensdag aanwezig. Afspraak maken kan via 06 – 23 04 41 99 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 -

Gesprek met David

Maandag van 14:00-16:00 uur.
Op verzoek kunt u een uur in gesprek met David, als u behoefte heeft aan een luisterend oor. David is van beroep predikant. Als u in gesprek wilt, dan graag reserveren bij de receptie.

Receptie

Dagelijks van 7:30 - 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
(behalve augustus)
Van 13:30 – 15:30 uur in het restaurant

Restaurant

Dagelijks bent u vanaf 12:00 – 13:30 uur van harte welkom in het restaurant voor een lunch. Voor een warme maaltijd bent u van harte welkom van 17:00 - 19:00 uur in het restaurant. Afrekenen kan alleen met pinpas / contactloos. 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 bewoners	Mevrouw E. Mosterd is vertrouwenspersoon bewoners in de Koperhorst. Zij is elke week wisselend aanwezig tijdens de koffie. U kunt rechtstreeks in contact komen tijdens het koffiedrinken op de afdelingen of in de ontmoetingsruimte. Daarnaast kunt u via de receptie een afspraak maken, een brief in het groene busje in de hal doen of via de mail contact opnemen vertrouwenspersoonbewoners@koperhorst.nl
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 teruggebracht. Ook wasgoed kan gemerkt worden. Dinsdag meegenomen en op vrijdag weer terug. Of vrijdag meegenomen en op de dinsdag terug.
Winkel (De Koperhoek)	Maandag t/m zondag geopend van: 10:00-16:00 uur. - parterre -

Wijkmobiel

Maandag t/m vrijdag tussen 9:00 - 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 persoon (enkel te voldoen 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 – 40 83 16 47.

- 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 – 21:00 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:

Ingrid Hartsuiker

U kunt kopij sturen naar info@koperhorst.nl

of naar i.hartsuiker@koperhorst.nl

Uiterste inleverdatum kopij: **26 maart 2026**

