

# MAGAZINE

website [www.rpvbaarnsoest.nl](http://www.rpvbaarnsoest.nl)

e-mail [rpvbaarnsoesteo@gmail.com](mailto:rpvbaarnsoesteo@gmail.com)

SNS bank iban rek.nr. NL41SNSB 094.43.67.461 te Soest

oefengroepen:

**Aangepast wandelen** iedere dinsdagmiddag aanvang  
14.00 uur (duur 1 uur, waarna gezamenlijk koffie  
of thee wordt gedronken) voor info: 035-6025768

**Hydrotherapie** iedere

vrijdagmorgen

van 12.00 uur tot 13.00 uur in het  
zwembad van de

Amerpoort in Baarn. Voor info 035-  
6025768



*In dit nummer*

**Donderdag 15 september**

**2016 : Lezing ONTSTAAN**

**EN GESCHIEDENIS VAN DE SOESTER**

**ENG in het Brandpunt aanvang 14.00 uur**

Overige onderwerpen; Nieuwe trainer voor aangepast wandelen - Ledenbladvereniging digitaal?? - Edgar Stene prijs 2017 Switchen naar ander biologisch medicijn vraagt om goede begeleiding en informatie - ziekenrubriek



**Onze eerste activiteit na de vakantie is op donderdag 15 september a.s.. Dhr. Pieter Augustinus, voorzitter van Stichting Vrienden Soester Eng houdt een lezing over deze mooie historische plek in Soest. Leden maar ook belangstellenden zijn heel hartelijk welkom!!**

De Soester Eng, ontstaan en gebruik  
Midden in Soest ligt een langgerekte, 18 meter hoge heuvel. De eerste boeren, die hier in de middeleeuwen kwamen wonen, legden hun akkers er op aan. Ooit was die zogeheten Eng één groot akkerland. Dat is nu niet meer zo: de noordelijk helft is in de laatste honderd jaar deel gaan uitmaken van de bebouwde kom van Soest. Maar op het zuidelijk deel ligt nog altijd zo'n 60 ha akkerland, waar al meer dan 1000 jaar gewassen worden verbouwd. Het is, met uitzondering van de grafheuvel die erop ligt, het oudste cultuurhistorische monument van Soest.

Over dit stuk hoog gelegen akkerland, dat we 'Eng' noemen, wordt donderdagmiddag 15 september 2016 een lezing gehouden in de Zalencentrum Het Brandpunt. Centraal staat de vraag hoe die heuvel is ontstaan en hoe de eerste boeren die mooie vlakke heuvel gebruikt hebben om akkers aan te leggen.

De Stichting Vrienden Soester Eng zet zich in voor het behoud van dit waardevolle cultuurhistorische landschap in de gemeente Soest. Als u daaraan wilt meewerken kan dat, bijvoorbeeld, door donateur te worden. Via onze website [www.soesterEng.nl](http://www.soesterEng.nl) kunt u zich aanmelden. Dan helpt u mee om het oudste cultuurhistorische monument van Soest voor de toekomst te bewaren, zodat generaties na ons nog steeds van dit kleinschalige akkerlandschap kunnen genieten.

Pieter Augustinus



## Nieuwe trainer voor het Aangepast Wandelen!

Ja hoor, we hebben een nieuwe trainer voor het aangepast wandelen. **Dhr. Wim Oostveen** heeft zich bereid verklaard om onze wandelgroep aan te sturen.

Teleurgesteld waren wij met het vertrek van Ineke Abbink, die

uit eigen “beweging” haar inzet voor de vereniging stopzette. Natuurlijk waren wij blij met Ineke, die ons alle hoeken van bos heide en andere velden krachtig liet zien. Het zal voor de nieuwe trainer een hele klus worden om Ineke te vervangen.

Als een van de speerpunten van activiteiten gericht op relatieve verbetering van de gezondheid kunnen wij niet genoeg onderstrepen dat naast actief bezig zijn ook het sociale element van “lotgenoten” van wezenlijk belang is. Gezellig en gezond bezig zijn is zeker in het komende najaar en winter een goed streven.

Na de vakantieperiode start op dinsdag 6 september a.s. de wandelgroep met de nieuwe trainer. Vertrekpunt om 14.00 uur is t, bij het zorgcentrum Molenschot aan de Dalweg, Soest.

Het aangepast wandelen is voor iedereen geschikt. U stapt wel door maar raakt niet buiten adem en forceert niets. De trainer leert u op uw grenzen te letten. De les duurt een uur. Na een warming-up worden er loopoefeningen gedaan en wandelen we door.

Denk niet: er worden veel kilometers gemaakt want dat is niet de bedoeling. Ook hoeft u geen moeilijke technieken te leren. Het enige wat u nodig heeft zijn makkelijke schoenen. Na afloop kan

er gezamenlijk, voor eigen rekening een consumptie worden gebruikt in het restaurant van Zorgcentrum Molenschot. De kosten bedragen €1,75 per les en worden per half jaar in rekening gebracht. Uiteraard bent u dan ook lid geworden van onze reumavereniging voor € 17,50 per jaar. Wilt u meer weten of u opgeven voor een gratis proefles dan kan dat bij **mw. Gerda Merks tel. 035 6011436** of via de mail [rpvbaarnsoesteo@gmail.com](mailto:rpvbaarnsoesteo@gmail.com).



### **Ledenblad van onze vereniging digitaal ?**

U bent gewend om dit ledenblad iedere maand als een gedrukt exemplaar in uw brievenbus te ontvangen. De kopij wordt bij Ad Meijer aangeleverd, hij maakt er een mooi boekje van en mailt het naar de drukker. De drukker vraagt ons alleen

het kaftje (de omslag) te betalen, de overige drukkosten worden gesponsord door drukkerij Esed in Soest.

Daarna haalt Ad de boekjes weer op bij de drukker en zorgen diverse leden voor de bezorging.

Iedere maand is dit weer een enorm bewerkelijke klus.

We willen als bestuur op deze wijze eens bij u nagaan, wie van u het ledenblad ook wel digitaal zou willen ontvangen. Niet alleen om het (bezorg)werk te verminderen, maar ook om rekening te houden met het milieu en de kosten.

Voorlopig zouden we een combinatie willen van het gedrukte krantje en de digitale versie. De inhoud van de digitale krant is

precies dezelfde als de gedrukte, alleen is de opmaak wat anders. Voor diegene onder u die slecht kan zien is de digitale versie een heel handig middel, immers de tekst kan worden vergroot.

Als u wilt mee doen aan een proef om het ledenblad digitaal te ontvangen, wilt u dan een mail sturen naar [rpvbaarnsoesteo@gmail.com](mailto:rpvbaarnsoesteo@gmail.com) onder vermelding van “digitaal ledenblad” ?

Wij hebben dan meteen uw goede mailadres.

Al vast heel hartelijk dank voor het meedoen !

Anneke Maarleveld-Krommendijk, secretaris



## **Van Reumazorg Nederland**

onvingen wij een oproep om deel te nemen aan de **EDGAR STENE PRIJS 2017**

Edgar Stene (1919-1969) leed aan een ernstige vorm van ankylosing spondylitis (ziekte van Bechterew) en was een enthousiast pleitbezorger van de samenwerking tussen artsen en patiënten.

**Thema voor 2017 “Belang van vroege diagnose en toegang tot de zorg – de ideale wereld en de werkelijkheid”.**

Het duurt soms lang voor mensen met een reumatische ziekte een juiste diagnose krijgen. Hierdoor gaat veel kostbare tijd verloren voordat met de behandeling kan worden begonnen en kan soms onherstelbare schade ontstaan en langdurige pijnklachten. Een vroege diagnose en toegang tot goede zorg zijn onmisbaar.

We nodigen u uit om uw persoonlijke verhaal op te schrijven.

*Hoe lang duurde het voordat u de diagnose kreeg?*

*Hoe bent u omgegaan met de onzekerheid, pijn en angst*

*gedurende de periode dat u moest wachten op de diagnose van de reumatoloog?*

*Heeft u toegang tot goede zorg en optimale behandeling?*

*Hoe zou uw ideale situatie eruit zien en wat is de realiteit voor u?*  
 Doe mee en schrijf uw verhaal en inspireer anderen!  
 Uiterste inzenddatum is 26 december 2016  
 Voor nadere informatie neem contact op met  
 E-mailadres: [secretaris@reumazorgnederland.nl](mailto:secretaris@reumazorgnederland.nl)  
 Postadres: Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland  
 T.a.v. de secretaris C. Vooijs Postbus 58 6500 AB Nijmegen

**Switchen naar ander biologisch medicijn vraagt om goede begeleiding en informatie**



*De Sint Maartenskliniek in Nijmegen laat 900 reumapatiënten overstappen van etanercept met de merknaam Enbrel® naar een biosimilar, een kopie van dit middel, met de naam Benepali®. Het Reumafonds pleit voor goede informatie en begeleiding aan reumapatiënten die gaan overstappen.*

### **Goede begeleiding, informatie en zorgvuldige monitoring**

De Sint Maartenskliniek is het eerste ziekenhuis in Nederland dat er voor kiest om een grote groep patiënten in één keer over te zetten. Dit pakken zij zorgvuldig op. Zo zullen zij deze patiënten ook monitoren via onderzoek. Er zijn al biosimilars op de markt voor reumamedicijnen die via een infuus in het ziekenhuis worden gegeven. De biosimilar voor etanercept dienen patiënten zelf thuis toe door middel van een injectie. Sija de Jong, manager Patiëntenbelangen van het Reumafonds: 'Iedere patiënt in

Nederland moet voor vragen en begeleiding terecht kunnen bij hun behandelend arts en/of reumaverpleegkundige in het ziekenhuis.' Ook vindt het Reumafonds het belangrijk dat zorgvuldige monitoring plaatsvindt, juist omdat patiënten deze middelen thuis gebruiken. Dit vraagt van reumatologen en reumaverpleegkundigen extra tijd en aandacht. Voor patiënten kan het betekenen dat ze soms voor een paar extra controles naar het ziekenhuis moeten.

### **Niet jaarlijks switchen naar ander biologisch medicijn**

In de komende jaren komen er veel biosimilars voor biologische reumamedicijnen op de markt. Dit is een positieve ontwikkeling, want we hopen dat hierdoor de prijzen van biologische medicijnen gaan dalen en toegankelijk blijven voor nieuwe patiënten.

'Jaarlijks onderhandelen ziekenhuizen en zorgverzekeraars met fabrikanten over medicijnen', zegt De Jong. 'We moeten ervoor waken dat patiënten volgend jaar opnieuw moeten switchen als dan een ander medicijn goedkoper is.' Het Reumafonds vindt dat artsen hun patiënten goed moeten blijven volgen bij het gebruik van biologische medicijnen en dat patiënten en artsen eventuele bijwerkingen melden bij het Lareb.

### **Investeer de opbrengsten in de reumazorg**

De komst van biosimilars in de reumazorg zal ongetwijfeld geld opleveren bij de inkoop van biologische reumamedicijnen. Het Reumafonds gaat er vanuit dat besparingen terugvloeien naar de brede reumazorg. Als voorbeelden denken we aan de genoemde begeleiding door reumaverpleegkundigen, psychosociale begeleiding na de diagnose of fysiotherapie.



### **Ziekenrubriek**

mw. Josta Rietveld is tijdens haar vakantie in IJsland gevallen en heeft een scheenbeenbreuk opgelopen. Zij verblijft tijdelijk in Molenschot. Het adres om een kaartje te sturen is Dalplein 2 kamer 117, 3762BP Soest

## AGENDA

- Donderdag 15 sept 2016 Lezing over het ontstaan en de geschiedenis van de "Soester Eng"
- Donderdag 20 okt 2016 Lezing voeding en leefstijl vanuit vanuit Ayurveda door Maria Willebrands
- Donderdag 17 nov 2016 Sinterklaasbingo
- Woensdag 14 dec 2016 Kerstdiner

De activiteiten vinden, tenzij anders aangegeven, plaats in het Brandpunt (verbonden aan de Paaskerk) adres Oude Utrechtseweg 4a, 3743KN Baarn telefoon 035-5426920, Aanvang 14.00 uur

bestuur

**Gerrit Jan de Vos**, voorzitter tel. 035-5231210

**Anneke Maarleveld- Krommendijk**, secretaris en coördinatie vakanties in Groot Stokkert. 035-5416416

**adres secretariaat Vincent van Goghstraat 10a, 3741TJ Baarn**

**Ad Meijer**, penningmeester tel. 035 6025768

**Co Stalenburg**, algemeen bestuurslid tel. 035-5416140 coördinatie ziekenbezoek Baarn

**Nelie Breunese**, algemeen bestuurslid tel. 035-5418551

*Meewerkende leden*

**Margot Blank**, tel 035 6028144 coördinatie ziekenbezoek Soest

**Ria Koops** tel 06 10482573 administratieve ondersteuning

**Gerda Merks** tel 035 6011436 coördinatie sportief wandelen

*Drukwerk  
verzorgd door:  
Drukkerij  
Esed b.v.  
Oostergracht 9,  
3763 LX Soest*



*Soester Eng*