



v.l.n.r.: mw v.d. Salm (DagNacht apotheek), mw Oosterom (apotheek De Hoge Zijde), mw v.d. Berg (DagNacht apotheek), mw Ruitenburg (apotheek De Hoge Zijde), mw Hazelzet (apotheek Allart), dhr Smith (apotheek Ridderveld), dhr Groot Kormelink (apotheek Ter Aar), dhr Robertz (apotheek Ter Aar), dhr Seesing (apotheek De Herenhof), mw van Leeuwen (apotheek Ridderveld) mw Valentijn (De Vijverapotheek), mw Sluis (apotheek Prelude)



Wijziging openingstijden Apotheek Ter Aar

Per 1 november 2013 zijn de openingstijden van Apotheek Ter Aar gewijzigd:

	Oud	Nieuw
Maandag t/m vrijdag	8:00 - 18:00 uur	8:30 - 12:30 en 13:30 - 18:00 uur
Zaterdag	9:00 - 13:00 uur	gesloten

Voortaan kunt u van Apotheek Ter Aar per e-mail of SMS bericht krijgen, als u medicatie klaar staat. Desgewenst kunnen wij uw medicatie in een afhaalkuisje in de centrale hal van het Medisch Centrum Vosholplein plaatsen. Met behulp van een pincode, die u per SMS van ons ontvangt, kunt u zo ook buiten onze openingstijden uw medicatie afhalen, 24 uur per dag, 7 dagen in de week. Indien u interesse heeft in één van deze services, informeer dan naar de mogelijkheden.

Cosmetica-advies in de apotheek

Mijn naam is Corine Broere. Ik ben nu ruim 16 jaar apothekersassistente en daarnaast gediplomeerd schoonheidsspecialiste. Voor de cliënten van apotheek Allart ben ik een bekend gezicht maar vanaf 1 oktober zal ik ook regelmatig in uw apotheek aanwezig zijn.



Klantenkaartactie!!!

Vichy Nutriextra fluide 200 ml

Vichy Nutriextra crème 200 ml

Voedende, vullende lichaamsverzorging €13.20

bij inlevering van 50 punten

voor €9.95



Cadeautip:
Vichy cadeaubon

Vindt u het leuk om een persoonlijke huidanalyse te krijgen, met een bijbehorend productadvies van de aanwezige huidverzorgingsproducten, dan kunt u hiervoor een afspraak maken in de apotheek.

Van uitstel
komt.....
afstel.
Start daarom
vandaag!!

Goede voornemens

Het einde van het jaar is alweer in zicht. Misschien heeft u al goede voornemens gemaakt voor het nieuwe jaar? Iedereen weet dat in de top 10 van de goede voornemens staat: stoppen met roken, voldoende bewegen, gezond eten en afvallen. Het is helaas bekend dat de meeste goede voornemens vaak al in de eerste weken van het jaar sneuvelen. Misschien houdt u de goede voornemens langer vol met de volgende informatie:

Stoppen met roken

Roken is de belangrijkste risicofactor voor ziekten van het hart, de bloedvaten en de longen. Nicotine in sigaretten zorgt voor een hogere bloeddruk en een snellere hartslag. Door roken wordt ook de kwaliteit van bloedvaten minder en kan het cholesterol stijgen. Een verhoogd cholesterolgehalte kan leiden tot vernauwing in uw slagaders. Hierdoor kunnen doorbloedingsstoornissen ontstaan. Jaarlijks gaan er ruim 5000 mensen dood aan hart- en vaatziekten als gevolg van roken.

Voldoende bewegen

Het is goed om elke dag te bewegen. U voelt zich fitter, energiever en gezonder. Wandel bijvoorbeeld 5 dagen per week 30 minuten per dag. Maar ook fietsen of tuinieren helpt. Voldoende bewegen houdt uw hart en uw bloedvaten in conditie en verlaagt de bloeddruk. Dat maakt de kans op hart- en vaatziekten en een beroerte kleiner. Door voldoende te bewegen stijgt ook het goede cholesterol (HDL). Dat is goed voor uw bloedvaten. Wie veel beweegt, zal bovendien niet gauw te dik worden.

veel groente en fruit en voldoende vezels. Indien u alcohol gebruikt, drink dan met mate.

Ruim de helft van onze bevolking heeft overgewicht. Ook worden de Nederlandse kinderen steeds zwaarder. Inmiddels is 1 op de 8 kinderen op de basisschool te dik. Overgewicht ontstaat als u via uw voeding meer calorieën binnen krijgt dan u verbruikt. Dat kan komen doordat u teveel eet en daardoor teveel calorieën binnenkrijgt, of doordat u te weinig beweegt. Uw lichaam slaat de overtollige energie op als vet, waardoor uw gewicht stijgt. Iemand die te zwaar is heeft een grotere kans op hart- en vaatziekten. Het kan zijn dat u gezond eet, maar dat het toch niet lukt om uw ideale gewicht te bereiken. Bewegen helpt. Hoe meer u beweegt, hoe gemakkelijker uw gewicht op peil blijft.

Terwijl u beweegt, verdwijnen zorgen en spanningen naar de achtergrond. U slaapt lekkerder en staat 's ochtends fitter op. Bewegen is dus goed voor lichaam en geest.

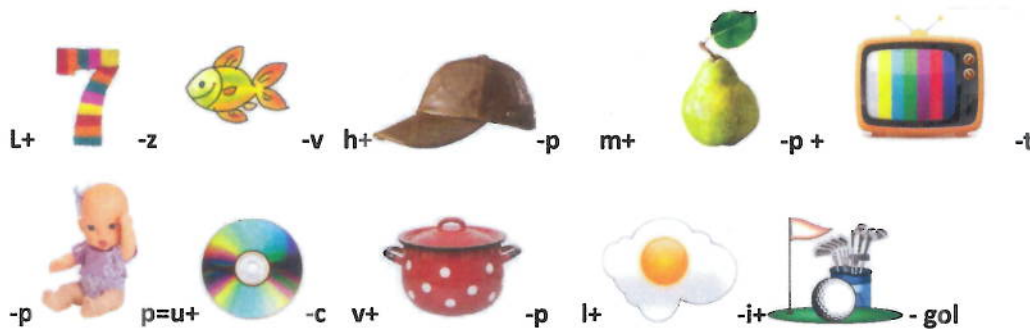
Gezond eten en afvallen

Gezonde voeding bestaat uit zo min mogelijk verzadigd vet, weinig zout,



Prijswinnaars rebus herfst:
Dhr. E. Bogerman
Mevr. J.M. van Beek-Smit
Mevr. J. van Zijl

Rebus Rebus Rebus



Stuur de oplossing vóór
31 januari 2014 naar:
Alphense Apotheken,
Antwoordnummer 11401,
2400 VC, Alphen aan den Rijn
(geen postzegel) of mail naar:
oplossing@apotheekridderveld.nl
Er worden 3 prijzen verloot
onder de deelnemers.

Deze nieuwsbrief is een uitgave van onderstaande apotheken en Medicorner

Apotheek Allart	(0172) 42 10 00	www.apotheekallart.nl	DagNacht apotheek	(0172) 42 31 23	www.dagnachtapotheek.nl
Apotheek De Herenhof	(0172) 42 38 38	www.apotheekdeherenhof.nl	Apotheek Ter Aar	(0172) 60 50 00	www.apotheekteraar.nl
Apotheek De Hoge Zijde	(0172) 44 79 33	www.apotheekdehogezijde.nl	De Vijverapotheek	(0172) 74 55 00	www.devijverapotheek.nl
Apotheek Prelude	(0172) 41 79 50	www.apotheekprelude.nl	Medicorner Alphen	(0172) 53 66 66	www.medicorneralphen.nl
Apotheek Ridderveld	(0172) 42 34 34	www.apotheekridderveld.nl			