

NIEUWE KIJK

ANDERS
KIJKEN NAAR
HETZELFDE

multifocaal p.13

KIJK
CONTROLE

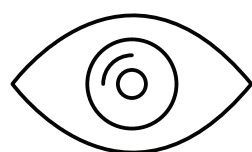
Myopiemanagement p.15

WEER ANDERS
DE 2021 LOOK p.8

ZOMER ACTIE

**Koop een nieuwe zonnebril*.
Krijg een Rituals Rebalancing Giftset t.w.v. € 20,50**

*Geldig tot en met [datum]. Vraag in de winkel naar de voorwaarden.



ZICHT OPTICIENS

VAN DE REDACTIE:

Het zijn bijzondere tijden. Hoe je er ook naar kijkt. Onze blik is verruimd; smachtend kijken wij uit naar de weelde achter de horizon. En tegelijkertijd hebben wij kunnen zien wat voor prachtigs er vlak onder onze neus ligt.

Wat is er nu mooier dan kamperen in eigen tuin, knus met de kinderen? We hebben eindelijk eens aandacht voor elkaar en het uitzicht tijdens een lange wandeling. Of we mogen echt even niksen op de bank, Netflixen zonder schuldgevoel. Stiekem werken in je pyjama, aan de keukentafel. Zo is de laptop ooit bedoeld. Samenzijn, werk en privé, we zien het in een nieuw perspectief.

We zien andere dingen en we kijken anders. Aanpassen van gedrag vraagt nogal wat van ons. En niet in de laatste plaats van onze ogen (en die van onze kinderen). Denk alleen maar eens aan al die extra schermtijd. Dat zien wij als geen ander. Gelukkig hebben wij talloze kijkoplossingen, groot en klein, om te genieten van elke nieuw perspectief. Want kijken, zien (en gezien worden), daar weten wij alles van.

Het is tijd voor ... Een nieuwe kijk.

Tot ziens in de winkel.



Om jaloers van te kijken

SPULLEN

Een half glas water om te beginnen, 1 handvol verse spinazie, 5 muntblaadjes, 1 banaan, 1 Boskoop-appel, 1/2 komkommer, geschild.

MAKEN

Doe alles in de blender. Mix totdat je een vloevende, groene puree hebt. Voeg water toe totdat je een drinkbare dikte hebt. Heb je liever een volle smaak? Voeg dan yoghurt of melk toe in plaats van water.



BEWEGEND BEELD

Wandelen is aan een opmars bezig geweest. Mountainbikes zijn niet aan te slepen. Tennisverenigingen groeien als kool. Bewegen is goed voor de gezondheid. Dat is goed nieuws voor je ogen. Want als je veel beweegt, zijn je spieren goed doorbloed, en daar blijft je blik letterlijk scherper door. Bewegen doen we veel buiten. De zon (ook de lentezon) straalt schadelijk UV-licht uit. Je zal niet snel verbranden want de zon is niet sterk, maar het is wel verstandig om al een goede zonnebril te dragen.

 Welke zonnebril staat jou het beste?

Kom langs en probeer één van de zonnebrillen uit onze uitgebreide collectie.



Eens geen vlees op de barbecue

KOOP ZUS

1 Watermeloen
1 Limoen,
1 bosje koriander
Bakje feta

DOE ZO

- Bak de watermeloenplakken rondom op de BBQ, totdat er grillstrepen ontstaan.
- Sprenkel met wat limoensap, versgemalen zwarte peper en fijngehakte verse koriander over de meloen.
- Verbrokkel de feta. En strooi deze er overheen en serveer liefst nog warm.

ANDERE KIJK NIEUW PERSPECTIEF

De Nederlander Maurits Cornelis Escher (1898–1972) is een van de bekendste grafische kunstenaars ter wereld. Tot op de dag van vandaag fascineert hij door zijn spel met perspectief, ruimte en werkelijkheid. Kijk maar eens goed.

3D render geïnspireerd op het werk van Escher:



UIT HET LOOD?

Niets voelt lekkerder dan een fris begin.



Koop een nieuwe zonnebril*. Krijg een **Rituals Rebalancing Giftset** f.w.v. € 20,50

*Geldig tot en met [datum]. Vraag in de winkel naar de voorwaarden.

“Wat vriendelijk, behulpzaam en met kennis van zaken! Ik merkte dat vooral toen ik ze vroeg welke bril voor mij de juiste zou zijn. Ze wisten alles over de brillenglazen, monturen en hebben mij ook wat contactlenzen laten proberen. Top.”

Klant over <naam opticien>

Foto winkel.
In te vullen door opticien (wissel)

KIJK DIT IS ONZE WINKEL

De bril bepaalt niet alleen wat je ziet. De bril bepaalt ook voor een groot deel hoe anderen jou zien. Scherp zicht vraagt allereerst om een zeer nauwkeurige oogmeting. Daarvoor gebruiken wij de allerbeste oogmeetapparatuur. We meten zo heel nauwkeurig welke correctie elk oog nodig heeft. Met de meetgegevens kunnen wij vervolgens jouw beide brillenglazen (of contactlenzen) heel precies aanmeten en slijpen.

Daarnaast hebben wij een hele uitgebreide collectie brilmonturen. De vorm van jouw gezicht bepaalt in belangrijke mate welke brillen je goed staan. Daarnaast is de kleur van je huid en jouw smaak bepalend voor de kleur en het soort montuur dat bij je past. Wij adviseren je daar graag over.

En uiteraard hebben wij door al die jaren heen veel kennis verzameld over de gezondheid van ogen. Droge ogen, de mogelijkheden bij een lui oog, myopiemanagement bij kinderen, de eerste symptomen van staar, nieuwe ontwikkelingen zoals nachtlenzen en multifocaal contactlenzen, oog yoga, voedingstips. Ons vak is heel breed en de hulp die wij je kunnen geven over ooggezondheid heel divers.

WIJ DOEN ER ALLES AAN OM JOUW OGEN GEZOND TE HOUDEN.

Met vriendelijke groet,

<naam opticien>

Advertentie.
In te vullen door opticien (wissel)

KIJK, CORONA PROOF



Wij houden de juiste afstand.



Wij volgen de richtlijnen van het RIVM.



Op onze website staan alle maatregelen.

<corona url opticien>

WEER ANDERS DE 2021 LOOK



HOEKIGER

Dit seizoen is er veel meer mogelijk dan alleen rond of vierkant. Geometrische vormen zoals drie-, zes- en achthoeken zijn helemaal hip. De monturen zijn speels en eigenzinnig. Perfect voor iedereen die niet bang is om een modestatement te maken.



Het is weer tijd om te stralen. Dat is wel even anders geweest. Maar nu is het weer normaal. Als je erover nadenkt is mode eigenlijk altijd het nieuwe normaal. Maar dan voor straks. Wat is er dit jaar anders?

Grootser

Als een groot deel van je gezicht regelmatig bedekt is, mogen de ogen meer spreken. Een oversized bril of zonnebril is dé manier om dat te doen. Eigenlijk is alles geoorloofd. Kleurexplosies,

versieringen, dikke of dunne randen: dit seizoen komt het allemaal voorbij.



MINDER

Tegenover de trend van de oversized monturen staat deze ingetogen minimalistische stijl. Dunne, subtiële monturen in een rustig kleurenpalet.

RONDER

Iconische monturen van vroeger worden vertaald naar het modebeeld van nu. Vooral de grensverleggende dikke monturen en aparte vormen van de jaren 60 maken een comeback. Ook ronde retromonturen zijn nog steeds een grote inspiratiebron voor designers. Krachtig en creatief.

Terug?! Terug?!

De cat-eye is een blijvertje in brillenland. En terecht! Verleidelijk, supervrouwelijk en enorm elegant. Dankzij de variatie in grootte en kleur heb je ook nog eens genoeg te kiezen.



GEPOLARISEERDE ZONNEGLAZEN

Goede zonneglazen beschermen je ogen in meer dan één opzicht. Ze filteren schadelijke UV-stralen en voorkomen verblinding door de zon. Toch kan je zelfs met een goede zonnebril last hebben van felle reflecties in spiegelende oppervlakken. Kies daarom gepolariseerde brillenglazen. Deze filteren hinderlijke schitteringen. Je houdt zo optimaal zicht op een zonnige dag.

EN WEET JE?

Je hoeft ons niet op ons woord te geloven. Kies een gepolariseerde zonnebril, stap even onze winkel uit en je ziet het effect direct zelf.

► **Kom je proberen?**

ADVIES NODIG?

Een collectie monturen en zonnebrillen kan overweldigend zijn. Gelukkig staat de ene bril je beter dan de andere. Wij helpen jou graag met professioneel advies.

► **Maak een persoonlijke afspraak. Dan kijken we samen.**





KIJK, GELUK

Nederlanders die wonen in het buitenland denken vaak met weemoed terug aan de geuren en smaken van ons land onder de zeespiegel. Haring aan de staart, kaas uit het vuistje, een bakkie troost bij de burens, een glas karnemelk bij het ontbijt. Onze kijk op geluk gaat door de maag.



CONTACTLENZEN

Last van droge ogen

“Alsof er brandende zandkorreltjes in mijn ogen zitten.”

Zo omschreef een van onze klanten droge ogen. Branderig, vermoeid, stekend, jeukend, rooddoorderd, drukkend of geïrriteerd. Zelfs wazig zien, veel tranen en oogleden die met name 's ochtends dichtgeplakt zitten. In veel van de gevallen is er iets tegen te doen. Met de juiste oogdruppels, een ander soort lenzen.

► **Benieuwd naar wat we voor je kunnen betekenen? Kom langs in onze winkel.**



SCHERP

150 EURO KORTING OP EEN MULTIFOCALE BRIL MET <LEVERANCIER>GLAZEN

Focus op genieten. Dat heerlijke toetje op het menu. Die knipogende man of glimlachende serveerster. Die evergreen op het witte doek en elk dromerig vergezicht. Veraf, dichtbij en alles daartussen is weer verleidelijk scherp.

Geldig van <datum> tot en met <datum>.



ZWOEL

30% KORTING OP ALLE ZONNEBRILLEN

Kijken en bekeken worden? Wij hebben een prachtige collectie zonnebrillen. Hip, chic, trendy, vintage, groot, klein. En wil je jouw zwoele blik liever verbergen? Kies dan een van onze zonnebrillen met spiegelcoating. Ontspannen genieten op elk terras.

Geldig van <datum> tot en met <datum>.

Product placement voor glasleverancier.
In te vullen door opticiens (wissel)



SNELLE BLIK

IN DE SPORT

Dubbelspeler Koolhof doet al sinds 2017 oefeningen om zijn reactievermogen te verbeteren. Daarbij gebruikt hij onder andere een hypermoderne bril. De bril kan heel snel, maar ook langzaam het licht 'uitzetten'. Zijn hersenen zien dan geen 100 procent beeld, waardoor hij moet inschatten waar de bal gaat komen. Als hij de bril af zet, dan lijkt alles in slow motion te gebeuren.



Scan de QR code
of ga naar

youtu.be/llbqOnIAzN4



KLEINTJES MET GROTE KORTING

20% KORTING OP 30-PACK DAGLENZEN

Lenzen mogen dan wel klein zijn. Ze kunnen wel van alles zonder dat je ze ziet. Kijk je zonder wazig. Doe twee paar van deze wondertjes in en je kijkt weer scherp als vanouds. En niemand die ziet dat je een 'bril draagt'. Tot <datum> koop je een 30-pack daglenzen met 20% korting.

Geldig van <datum> tot en met <datum>.



ZONNIG

MERKZONNEBRIL BIJ AANSCHAF COMPLETE BRIL MET <LEVERANCIER> GLAZEN

Verleiden gaat hand in hand met cadeaus. Dus als wij je kunnen verleiden om een complete bril te kopen met <leverancier> glazen, dan krijg je van ons een merkzonnebril naar keuze cadeau. Onweerstaanbaar aanbod en bescherming ineen.

Geldig van <datum> tot en met <datum>.

KLEINE VERSCHILLEN

HARDE LENZEN

Dit noemen wij ook wel vormstabiele lenzen. Je kan deze lenzen zonder problemen de hele dag dragen. Harde lenzen zijn er in veel varianten, zodat er voor iedereen een geschikte harde lens is. De eerste harde lens werd ooit (in 1887) gemaakt van glas. De lenzen worden inmiddels gemaakt van kunststof, laten veel zuurstof door en hebben een lange levensduur.

ZACHTE LENZEN

Deze lenzen zijn zachter dan harde lenzen. Logisch. Zachte lenzen zijn flexibel. De contactlens vormt zich helemaal naar jouw oog. Je went daarom makkelijk aan zachte lenzen. Ze hebben ook vaak een UV-filter om dit schadelijke deel van het licht geen kans te geven. Zachte lenzen zijn goedkoper dan harde lenzen.

MULTIFOCALE LENZEN

Nog niet zo lang geleden waren er alleen multifocale brillenglazen. Tegenwoordig zijn er ook contactlenzen die multifocaal zijn. Je ziet zo scherp op leesafstand, in de verte en alles daartussen. En dat dan zonder bril.



NACHTLENZEN

Je draagt deze lenzen 's nachts. Ze corrigeren je ogen zodat je overdag geen bril nodig hebt om scherp te zien. Nachtlenzen zijn geschikt voor oogcorrecties van -0.50 tot -4.50 dioptrie en een cilinder van -2.25 dioptrie.

DE BEELD-SCHERM BRIL VOOR THUIS/WERK

We zijn thuiswerken anders gaan zien. Het moest. Het kon. En het blijft. Veel van onze klanten hebben daarom inmiddels een permanente thuiswerkplek ingericht. De pandemie heeft ons ook laten zien dat wij steeds meer digitaal ontspannen. Netflixen, sociale media, gamen, shoppen en bankieren, we doen het inmiddels stiekem ook allemaal op de telefoon of tablet.

Dit schermgedrag brengt wel risico's met zich mee. Allereerst zijn ogen niet bedoeld om continu naar eenzelfde afstand te kijken. Na een dag schermwerk zal je wellicht al branderige ogen of wat rode ogen hebben. Ogen hebben variatie nodig. Ten tweede zorgt veel beeldschermgebruik ervoor dat je een wat onnatuurlijke kijkhouding aanneemt. Dat kan leiden tot rug- nek- en schouderklachten. Een beeldschermbril maakt het verschil.

► **Meer weten? Kom langs of maak een afspraak**



Geoptimaliseerd voor +/- 50 centimeter



Verkleint risico op vermoeide ogen



Kijkt en werkt ontspannen



Minder schermgerelateerde klachten

LEES VS MULTIFOCaal VS BEELDSCHERM BRIL

Het grote verschil tussen een leesbril, een multifocale bril en een beeldschermbril?



Zit je met jouw leesbril achter je scherm? Dan zal jij wat 'in je scherm kruipen'!



Draag je een multifocale bril? Dan kantel jij je hoofd wat naar achter.



Met een beeldschermbril neem je een goede werkhouding aan achter jouw beeldscherm.



KLEINE KEUZE-STRESS?

contactlenzen

Het aanbod aan soorten contactlenzen is overweldigend. Wat moet je kiezen, harde of zachte? Wellicht multifocale lenzen of zijn nachtlenzen wat voor jou? In het kort: er zijn veel mogelijkheden, maar sommige lenzen passen beter in een bepaalde situatie dan andere.

| | MAAND | DAG | HARD | ZACHT | NACHT |
|---|-------|------|------|-------|-------|
| Je hebt ook een bril (of houdt van afwisseling) | ●●● | ●●●● | ●● | ●●● | |
| Je moet op de kleintjes letten | ●●●● | | ●●●● | ●●● | |
| Je hebt lastige ogen | ● | ● | ● | ● | ● |
| Je draagt een multifocale bril | ● | ● | ● | ● | ● |
| Je draagt liever geen lenzen | | ●● | | ●● | ●●●● |
| Je sport liever zonder bril | ●●●● | ●●●● | ●● | ● | ●●●● |
| Je hebt snel last van droge ogen | ●● | ●●●● | | ●●●● | ●●● |

► **Kom je proberen? Maak een afspraak voor professioneel contactlenzen-advies.**

OGEN

Had je er al zo eens naar gekeken?

OOGONDERDELEN

2.000.000
samenwerkende delen

OP SCHERM

25%
minder snel lezen

KNIPPEREN

14.000
per dag

MANNEN

1/12
is kleurenblind

OOG OP TAAL

Er zand in strooien, van de storm, ze uitsteken, in het zeil houden, van de meester. Weet je met welk orgaan dit een gezegde wordt? Onze taal barst van de oogbeeldspraak. Ken jij deze?

In een oogwenk

De uitdrukking komt niet uit het niets. Het knippen van ogen is een één van de snelste bewegingen van de mens.

Iemand de ogen openen

Dit betekent dat je iemand inzicht geeft in iets wat hij of zij nog niet doorhad.

Met de ogen verslinden

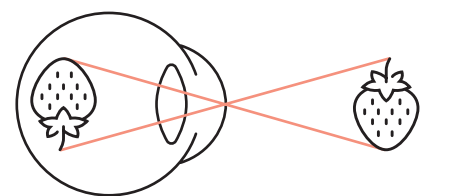
Iemand heel graag zien (licht erotisch bedoeld).

Tegen elf ogen dobbelen*

Weet je wat dit gezegde betekent? Kijk onderaan deze pagina voor de uitleg.

KIJK ondersteboven

Als je kijkt, zie je lichtstralen die van een object afkomen. Dat licht valt in je ogen. Jouw ooglen draait de stralen om. Het beeld van het object waar je naar kijkt, staat daarna op z'n kop. De hersenen draaien het beeld vervolgens weer keurig om. Je 'ziet' alles zo toch rechttop.



KIJK toverballen

Stel je hebt kinderen met blauwe ogen. Dan betekent niet dat ze hun hele leven blauwe ogen houden. Ja, de oogkleur is genetisch bepaald. En toch, sommige kinderen worden geboren met blauwe of grijze ogen. Gedurende hun leven verkleuren die ogen naar groen of bruin. Dan moet deze kleur uiteraard wel in het genepakket van de vader en de moeder voorkomen.

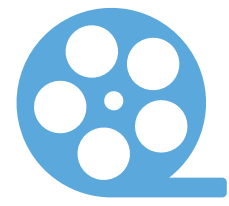
KIJK eindeloos

Kinderen zien alles als een spelletje. "Zullen we kijken wie het langst niet kan knippen?" Wees gerust. Jammer voor hen maar waar, knippen zullen ze, vroeg of laat. Waarom? Om hun hersenen heel even rust te geven (en om het hoornvlies vochtig te houden). Als ze de ogen dicht hebben, ook al is het maar een fractie van een seconde, schakelen de hersenen een deel van hun visuele systeem uit.

KIJK hatsjoe

Het is voor alle mensen, overal op aarde een onmogelijke combinatie. Niezen en de ogen openhouden.





DEZE MOET JE ZIEN

KIJKEN IN HET DONKER

Het klinkt raar, maar wat kan je het donker missen. Samen op pluche stoelen in de bioscoop. Een bak popcorn tussen beiden. Daarom deze lijst met films die je anders leren kijken. In willekeurige kijkvolgorde:

WITNESS

Een klein Amish-jongetje ziet dingen die hij niet hoort te zien en moet in bescherming genomen worden.

CINEMA PARADISO

Een oude filmopereur leert een klein jongetje naar film kijken: wat zie je allemaal op dat grote doek? Wat gebeurt er?

BLINDNESS

Heel de wereld wordt geslagen door plotselinge blindheid. Slechts een klein clubje zienden moet nu voor de hele mensheid haar ogen gebruiken.

A QUIET PLACE

Fenomenaal verhaal over een wereld waarin je alleen kan overleven als je geen geluid maakt. Dus moet je heel goed leren naar elkaar te kijken.

AMMONITE

Voor de meeste mensen zijn het gewoon stenen en rotsen op het strand, maar voor archeologe Mary Hunter zijn het tekenen van een vervlogen tijd: ze vindt overal fossielen in het strandplaatsje aan de Engelse kust.

Maar eigenlijk is elke film het kijken waard. Dus kijk maar!

MULTIFOCaal

ANDERS KIJKEN NAAR HETZELFDE

VAN ONZE OPTOMETRIST

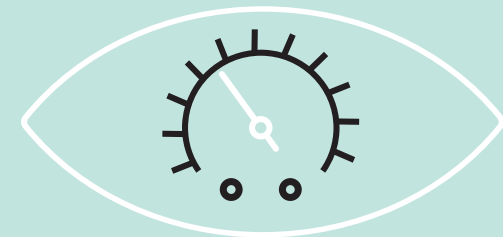
Multifocale brillenglazen hebben verschillende sterktes in één brillenglas. In grote lijnen zie je door het bovenste deel scherp in de verte. Kijk je door het onderste deel, dan zie je scherp op leesafstand.

Van de overgang tussen deze twee zones in de brillenglazen merk je (bij goede multifocale brillenglazen) niets. De sterktes lopen vloeiend in elkaar. Zo krijgen jouw ogen rust én zie je overal weer scherp.

Verschillende ogen

Geen twee gezichten zijn hetzelfde. Dat geldt ook voor oren. Zelfs de linker- en rechterhelft van een gezicht zijn niet symmetrisch. Ogen vormen geen uitzondering. Sterker nog, zelfs de manier waarop je per oog kijkt en de manier waarop de twee ogen samenwerken verschillen enorm van mens tot mens. Daarom raden wij aan om voor de aanschaf van een multifocale bril je ogen zeer nauwkeurig op te laten meten. En niet alleen de scherpte. Maar ook het kijkpunt van elk oog, de afstand tussen pupillen en de manier waarop deze ogen samenwerken moet opgemeten worden.

► **Benieuwd naar een multifocale bril? Kom langs in onze winkel.**



Glaucoom

CHECKLIST

- ✓ Komt glaucoom voor in jouw familie?
- ✓ Draag je een bril met sterkte van -6 of meer. Of draag jij een bril van +6 of meer?
- ✓ Ben je ouder dan 40?

Dan loop jij meer risico op glaucoom. Hoe eerder je weet of je (de eerste tekenen van) glaucoom hebt, des te meer de verslechtering afgeremd of gestopt kan worden. Een optometrist kan de eerste tekenen van glaucoom zien, nog voor dat jij symptomen ervaart. Wij zullen je dan direct doorverwijzen naar een oogarts.



SCHERP METEN

Scherp zien

Alles begint bij een vakkundige oogmeting. Deze grondige en zeer persoonlijke meetresultaten zijn essentieel om multifocale (zonne)brillenglazen zo nauwkeurig mogelijk te slijpen. Dat betekent dat de overgangen tussen de verschillende sterktes op de juiste (persoonlijke) plaats komen, met het juiste verloop.

Zo voorkom je dat je hinderlijke schommelingen en vertekeningen krijgt als je wisselt van lezen naar middenafstand of kijken in de verte. Daarmee vraagt een multifocale (zonne)bril om veel meer vakmanschap dan een enkelvoudige bril. Dat wordt belangrijker naarmate het product en je ogen complexer zijn.

► **Toe aan een scherpe, multifocale (zonne)bril? Kom langs in onze winkel.**



Y O O G A

KIJK MAAR

Hoe kan jij je ogen nu extra rust geven? Precies, met yoga voor je ogen. Hier een paar eenvoudige oog-oefeningen. Bij elkaar nog geen 25 min. (per dag).



DE KNIPPER (5 MIN.)

Zit in een ontspannende

positie, knipper 10-20 keer per minuut gedurende vijf min.



DE KLOK (5 MIN.)

Houd je hoofd stil. Kijk naar boven (12 uur) en rol met je ogen met de klok mee van 3 uur, naar 6 uur, naar 9 en weer door naar 12. Na 30 seconden rol je met jouw ogen tegen de klok in. Herhaal dit vijf keer.



TENNIS (5 MIN.)

Beweeg je ogen heen en weer alsof je naar een tenniswedstrijd kijkt. Maar houd je hoofd stil.



DE KRAKELING (5 MIN.)

Start met kijken naar rechtsboven. Maak een halve cirkel met je ogen, richt je blik van rechtsonder naar linksboven. Maak van daar de halve cirkel links om en eindig weer rechtsboven. Je volgt met je ogen de vorm van een krakeling.



DE UIL (5 MIN.)

Zit rechtop, adem in terwijl je omhoog kijkt en adem uit terwijl je naar beneden kijkt.

Goeie zonnebril

GENIET LANGER VAN DE ZON

Koop alleen een zonnebril met een CE-kenteken. Dit is het Europese keurmerk dat toont hoeveel bescherming de brillenglazen bieden. Het cijfer bij het keurmerk (0 tot en met 4) geeft de kleurintensiteit van de glazen weer, of de bescherming tegen verblinding. Er zijn vijf categorieën van bescherming van 0 (tot 20% absorptie van het licht) tot 4 (92-97% lichtabsorptie).

0 Bij bewolkt weer in de stad of binnen. Geeft geen bescherming. 1 Bij gesluisde hemel met matig licht. 2 Bij mooi weer. 3 Bij hevig licht, op zee of in de bergen. 4 Bij extreem hevig licht zoals in het hooggebergte. Niet geschikt voor chauffeurs.

TIP: Koop ook een zonnebril met CE-keurmerk voor je kind(eren). En vermijd die wegwerp zonnebrillen. Doe een brillenkoordje om hun nek, zodat de bril niet afvalt en beschadigt.



BEWEGEN MET JE OGEN

Een ommetje is al genoeg

We zijn meer thuis gaan werken. Dat betekent dat wij ook minder onbewust bewegen. Tel maar op: je hoeft niet van en naar je werk. Je loopt minder van bureau naar bureau. Zelfs de wandeling naar het bedrijfsrestaurant viel weg. De oplossing is eigenlijk best simpel. Maak gewoon elke dag een ommetje, dat heette vroeger een lunchwandeling. Een half uur is genoeg.

Extra motivatie nodig?

De Hersenstichting heeft een Ommetje-app ontwikkeld. Je kunt deze eenvoudig downloaden in de App Store of in Google Play Store.

MYOPIE

IN EEN NOTENDOP

Bijziendheid - in de medische wereld myopie - is een afwijking van het oog waarbij een min-bril nodig is om scherp te zien. Even technisch. Dit kan ontstaan doordat de oogbol te lang wordt. Hierdoor valt het brandpunt van de lichtstralen die in het oog schijnen vóór het netvlies in plaats van erop. Dit zorgt voor een onscherp beeld. Op het oogfonds.nl (zoekwoord 'Myopie') lees je meer over de aandoening, de risico's, erfelijkheid en de gevolgen. Als je jong bijziend wordt, vergroot je ook het risico op nog slechter zicht als je ouder wordt.

Minder schermtijd

Zo doe je dat

Toegegeven, het is niet eenvoudig om kinderen 'van hun scherm af' te krijgen. Wellicht dat deze tips kunnen helpen

Voor kinderen

- Kies speelgoed dat ze buiten kunnen gebruiken (een touwspring touw, stoepkrijt, Cubs, skeelers et cetera).
- Leg hun speelgoed buiten.
- Prikkel hun onderzoekende, creatieve brein. Maak een schatkaart en laat ze zelf (buiten) zoeken.

Voor pubers

- Vraag ze om eens te voelen wat een scherm met ze doet.
- Maak samen afspraken over het gebruik.
- Voor bedtijd de telefoon in de woonkamer in de lader.
- Stel samen regels op. Bijvoorbeeld: geen telefoons aan tafel.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Beloon goed gedrag met een kadootje (niet extra schermtijd).

IN HET NIEUWS

Quarantainebijziendheid

Als dat geen drie keer woordwaarde wordt: Quarantainebijziendheid. Helaas is de kwaal minder grappig. Zeker bij kinderen. De NOS meldde in januari van dit jaar dat onderzoek* aan de Erasmus Universiteit aantoont dat er meer bijziendheid (myopie) bij kinderen is ontstaan tijdens de lockdowns. Ze noemden dit 'quarantaine bijziendheid'. Kinderen kregen les op een scherm, ze spelen minder buiten, en ze ontspannen door te gamen of iets te streamen.

* 'Laat kinderen meer buitenspelen.' Die oproep doen onderzoekers van het Erasmus MC in wetenschappelijk tijdschrift JAMA Ophthalmology.

MYOPIE MANAGEMENT

KIJK, CONTROLE

1. METEN · Allereerst is het verstandig om de oogconditie van je kind te meten. Dat doen wij met state of the art oogapparatuur in onze winkel.

2. VOORKOMEN · Is er niets aan de hand? Bedenk dan of het lees- en kijkgedrag van jouw kind ook risicovol is. Met eenvoudige afspraken kan myopie bij een kind nu nog voorkomen worden.

3. STABILISEREN · Blijkt uit een oogmeting dat jouw kind myopie heeft, dan is het mogelijk de verslechtering af te remmen met bijvoorbeeld oogdruppels, nachtlenzen of speciale, zachte contactlenzen.

4. GENEZEN? · Helaas, myopie is onomkeerbaar. Met een bril of lenzen kan je jouw kind nog wel scherp laten zien.



CHECK UP

Oog APK

Wil je weten hoe het met de gezondheid van jouw ogen of die van jouw kind(eren) gesteld is? Dan juichen wij dat alleen maar toe. Wie zien het als de APK voor ogen. En hoe eerder een afwijking of kleine vermindering van zicht opgemerkt is, hoe meer behandelmogelijkheden er zijn.

► BEL VOOR EEN AFSpraak
Oog check up

RICHTLIJNEN BEELDSCHERM TIJD

Wist je dat er richtlijnen bestaan voor de beeldschermtijd van kinderen? Dit geldt voor gamen, tv kijken en zelfs het gebruik van mobieltjes.

6 - 8 JAAR

max. 1 uur per dag.

8 - 10 JAAR

max. 1 à 1,5 uur per dag.

10 - 12 JAAR

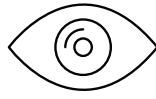
max. 2 uur per dag.

12 JAAR EN OUDER

max. 3 uur per dag.

Vuistregel 20-20-2

Wissel af: Voor iedere 20 minuten scherm, 20 seconden kijken naar iets in de verte. Buiten spelen is ook een goede oplossing (± 2 uur per dag).



ZICHT OPTICIENS



UIT HET LOOD?

NIETS VOELT LEKKERDER DAN EEN FRIS BEGIN.

**KOOP EEN NIEUWE
ZONNEBRIL***
**KRIJG EEN RITUALS
REBALANCING GIFTSET**

t.w.v. € 20,50

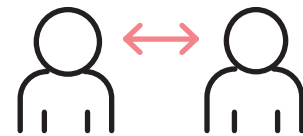
*Geldig tot en met [datum]. Vraag in de winkel naar de voorwaarden.

Contact met <opticien>

Wij willen iedereen voldoende tijd en de zorg geven die ze verdienen.
Daarom werken wij in deze tijden het liefst op afspraak.

| Adres | Openingstijden |
|---------|-------------------------|
| <adres> | Maandag 09:00 - 18:00 |
| <adres> | Dinsdag 09:00 - 18:00 |
| <adres> | Woensdag 09:00 - 18:00 |
| <adres> | Donderdag 09:00 - 18:00 |
| <adres> | Vrijdag 09:00 - 21:00 |
| <adres> | Zaterdag 09:00 - 17:00 |

1.5 METERMAATREGELEN



Veilig shoppen gegarandeerd. Meer weten
over de 1,5-metermaatregelen? Kijk op
<url>

Logo parade