



Aanpakken met @nneke

Nieuwsbrief nummer 5

Inbreker- vrij op vakantie

*Deze nieuwsbrief van **Aanpakken met @nneke** bevat informatie over de volgende onderwerpen: Inbreker- vrij op vakantie, gemotiveerd aan de slag, creatief hergebruik & opbergen en de kracht van wandelen!*

Jaarlijks komen 15.000 mensen terug van vakantie en dan blijkt er in te zijn gebroken in hun huis. Dat is best veel! Er zijn tips om dit te voorkomen:

Sloten op deuren en ramen

Zorg voor goede sloten. De politie raadt aan om goedgekeurde sloten met bijbehorend bouwbeslag in deuren en ramen te installeren. Omdat inbrekers met een tang de cilinder van het deurslot af kunnen breken is het belangrijk te kiezen voor voor beslag met een voorziening die ook hiertegen bestand is.

Geef een bewoonde indruk

- Gebruik lampen met tijdschakelaars of welke je d.m.v. app kan aansturen.
- Schone vaat kun je op het aanrecht laten staan, zo ook koffie kopjes op de tafel, boek open neerleggen, wat kleding over een stoel met als doel dat het lijkt of je nog thuis bent.
- Vraag iemand om de post op te halen of uit het zicht te leggen om te voorkomen dat het opstapelt.
- Als er altijd een auto voor je deur staat is het een idee om de buren te vragen hun auto er tijdens je vakantie neer te zetten

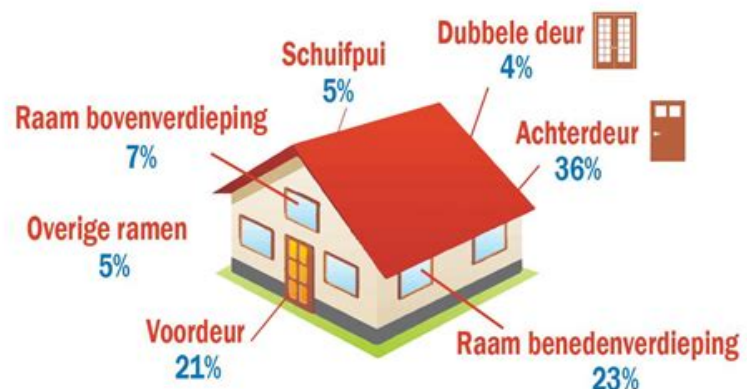
Het lijken 'open deuren'. Gezien de inbraak cijfers is het is toch de moeite waard even kritisch door je huis en tuin te lopen.

Bied geen gelegenheid

- Kliko's, ladders en andere zaken die inbrekers als klim hulpmiddel kunnen gebruiken zijn aan te raden op te bergen.
- Verstop geen sleutels onder de deurmat of bloempot of op andere 'geheime plekken', want daar kijken inbrekers als eerste.
- Laat nooit de sleutel aan de binnenkant van het slot zitten omdat inbrekers methoden hebben om bij deze sleutel te komen.
- Zorg dat de voordeur niet te openen is via de brievenbus doordat de deur niet op slot zit. Met een kleeër is het simpel het slot via de brievenbus te openen.

Inbraakplaats woonhuis

Waar wordt er ingebroken?



Wat kun je nog meer doen?

- Kostbaarheden uit het zicht leggen of elders onder brengen.
- Het registreren van waardevolle bezittingen loont: eigendommen leveren sporen op en de oppak kans van daders worden vergroot. Klik voor **de registratiekaart** en bewaar deze.
- Doe de poort van de achtertuin op slot en zorg voor een lamp met een bewegingssensor.
- Bedenk een tijdelijke oplossing voor extra beveiliging van schuifdeuren of openslaande deuren en plaats overal anti-inbraakstrips.
- Een alarmsysteem is een optie. Het schrikt inbrekers zeker af als je dit ook kenbaar maakt d.m.v. stickers op ramen.

- Wees voorzichtig wat je deelt op sociale media en zet geen informatie over je vakantie periode op internet. Inbrekers kunnen ook lezen.
- Informeer je bureaus dat je op vakantie bent en vraag ze om alert te zijn.



Gemotiveerd aan de slag!

Hoe motiveer je jezelf om aan de slag te gaan als je totaal geen zin hebt in een klus?

Een grote klus waar geen einde aan lijkt te komen is demotiverend. Maak het jezelf makkelijk en **knip grote taken op in kleinere stukken.**

Heb je een klus die onafzienbaar lijkt of waar je als een berg tegenop ziet? Vraag een vriend of vriendin en **ga samen aan de slag.**

Klussen of taken worden een stuk eenvoudiger als je ze met het **goed gereedschap** kunt aanpakken. Gun jezelf dus een handig opbergsysteem voor je werkarchief, een fijn zittende bureaustoel of goede schoonmaak spullen. Investeer hierin, het zal je geld en motivatie opleveren!

Een muziekje op de achtergrond kan je helpen in de **goede stemming** te komen. Als je muziek afgelopen is, heb je een pauze verdient.

Hou je van een race tegen de klok? Stel dan de wekker in op een kwartier of een half uur en ga aan de slag. Als je eerder dan de wekker klaar bent heb je gewonnen. Wel van te voren je **beloning bedenken!**

Beloningen kunnen zijn: een wandeling maken, koffie drinken, een veldboekje plukken, een bad nemen, lekker douchen met een luxe zeep, etc. Dit is zeker niet zonde van je tijd. Regelmatig wegdromen en niks doen is juist goed voor je productiviteit. Zijn deze tips onvoldoende voor je om gemotiveerd te raken? Dan heb je te maken met uitstelgedrag. In de volgende nieuwsbrief meer hierover.

Samen aan de slag gaan is niet alleen gezellig en het gaat ook 2x zo snel!

Is wandelen voor jou een beloning? Lees dan verder.....

Creatief hergebruik en opbergen

Op het gebied van organizing wordt het bedenken van hergebruik en creatieve opbergoplossingen van materialen steeds populairder.

Een goede ontwikkeling welke ten gunste komt op allerlei gebied: duurzaamheid en consuminderen en milieu. Vaak betreft het 'oneigenlijk' gebruik van spullen welke hun nut verloren lijken te hebben. Een hoge, lege waspoeder trommel kan bijvoorbeeld gebruikt

worden voor het kreukvrij bewaren van rollen inpakpapier. Schoenendozen kunnen gestapeld, met een beetje fantasie, omgetoverd worden tot een schoenen opbergmeubel



Grappige, handige en verrassende opbergoplossingen ofwel lifehacks zijn te bekijken op:

lifehack.org

Twee mooie voorbeelden van creatieve oplossingen en hergebruik!



De kracht van wandelen

Als je het eenmaal ervaren hebt, weet je hoe fijn het is: wandelen. Onderstaande pictogram laat zien dat het niet alleen fijn is, maar ook super gezond!

Begin hiermee in de zomer dan is het lang licht!



De volgende nieuwsbrief van Aanpakken met @nneke kun je half augustus in je mailbox verwachten

