

## Uw digitale nalatenschap

In onze moderne maatschappij zijn we steeds vaker online te vinden. We gebruiken overal inloggegevens en wachtwoorden voor. Zorg dat uw nabestaanden deze gegevens weten of kunnen opzoeken.

### DIGITAAL NALATEN

Het leven is de afgelopen twintig jaar steeds digitaler geworden. We zijn zelf op tal van vlakken online actief. Daarnaast regelen instanties en overheden hun zaken steeds vaker digitaal. Iedereen zorgt natuurlijk dat al zijn of haar onlinegegevens goed zijn beveiligd. Toch? Met wachtwoorden die lastig te raden of kraken zijn, en die niemand kent. Maar als iemand komt te overlijden zijn die goed beveiligde accounts voor niemand toegankelijk. Weinig mensen staan hierbij stil, zo blijkt uit onderzoek van SeniorWeb. *Heeft u hier wel eens over nagedacht?*

### WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

We hebben steeds meer informatie online staan, denk aan e-mailadressen, foto's, accounts op sociale media en en documenten bij opslagdiensten. Voor al deze gegevens heeft u ook de noodzakelijke wachtwoorden. Het is van belang dat niemand uw gegevens weet. Maar dit is dan ook weer lastig voor de nabestaanden als u over-

leden bent, de online gegevens en accounts blijven dan gewoon bestaan. De nabestaanden weten vaak niet waar u allemaal actief op het internet was maar doordat zij de wachtwoorden niet weten kunnen zij niet bij de accountgegevens. Het beëindigen van accounts is voor nabestaanden vaak een ingewikkelde procedure. Zorg daarom dat uw digitale leven ook inzichtelijk is voor uw nabestaanden.

### EEN OVERZICHT MAKEN.

Maak een overzicht van al uw online activiteiten en bepaal wat er met uw online gegevens moet gebeuren: Bijvoorbeeld wilt u dat uw sociale media-accounts worden verwijderd of moeten ze juist online blijven ter nagedachtenis? Het overzicht kunt u thuis bewaren. Bewaar verder uw wachtwoorden op een veilige plek en geef iemand daar de toegang tot. Ook kunt u bijvoorbeeld een wachtwoordmanager gebruiken. Zorg dat een vertrouwenspersoon de inloggegevens van de wachtwoordmanager heeft.

### INFORMATIEOCHTEND

Kom naar De Leuning.  
Dinsdag 30 april 10.00-11.30 uur.  
Dinsdag 14 mei 09.30-12.00 uur of  
woensdag 15 mei 13.30-16.00 uur.



## Seniorenraad: Openbare vergadering

De Seniorenraad Baarn onderzoekt en bespreekt alles wat raakt aan de collectieve belangen van de senioren in Baarn. De Seniorenraad Baarn is er om in het gemeentelijke besluitvormingsproces aandacht te geven aan die aspecten die specifiek voor senioren (55+ers) van belang zijn. De Seniorenraad vergadert op: Woensdag, 17 april 2019 a.s. van 10.00 uur tot 12.00 uur in de Leuning, Oranjestraat 8, Baarn.

Het thema is: 'Vrijwilligers, wie wil nog?' De heer Jos Kloppenburg, secretaris van Humanitas Eemland, komt vertellen wat deze organisatie doet en kan betekenen voor ouderen. Belangstellenden zijn welkom. Contact: mevr. A. Engelberts, tel. 035-5416496 of email: seniorenraadbaarn@gmail.com Onze website: www.seniorenraad-baarn.nl

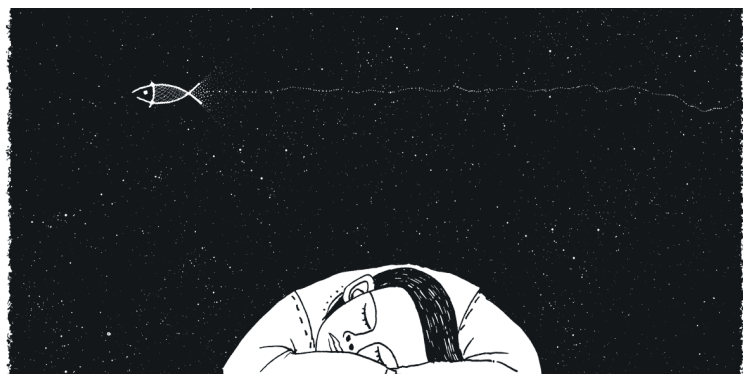
## Meer weten over goed slapen?

Ontspannen slapen en inzicht in je dromen..? In de workshop op 28 mei (14 - 16 uur) van 2 uur leer je vanuit ontspanning beter in en door te slapen. Goede nachtrust houdt je in balans en helpt bij concentratie en veerkracht overdag. Dromen kunnen je ondersteunen in het dagelijks leven en bieden je hulp bij de verwerking van ervaringen. In een ontspannen en plezierige sfeer delen we dromen en de slaapadviezen en methode kun je direct in de praktijk toepassen. Er is tijd voor ontspanningsoefeningen en voor het vragen stellen. De workshop wordt verzorgd door Lia Timmer droomexpert/trainer.

Zij doet dit met veel inleving en enthousiasme. De bijeenkomst wordt voor mantelzorgers aangeboden, het is gratis.

Datum: 28 mei  
Tijd: 14:00 - 16:00  
Locatie: De Leuning  
Ruimte: Zaal 4

Wilt u meer informatie?  
U kunt contact opnemen met:  
Welzijn Baarn  
Marianne Bosch  
06 106 45530  
marianne.bosch@welzijnbaarn.nl



## Gezond slapen, hoe doe je dat?

Ontspanning is van groot belang bij een goede nachtrust. Een gezonde nachtrust zorgt voor het welzijn van overdag. De balans tussen spanning en ontspanning en voldoende rustmomenten.

Dromen helpen je bij verwerken van je dagelijkse ervaringen, de bijbehorende gevoelens kun je opnieuw ervaren. Door contact te maken met je eigen behoeftes en te accepteren dat zij ook een deel van je zijn, creëer je nieuwe mogelijkheden. Via ontspanningsoefeningen, droombeleving of visualisaties kom je bij je gevoelens. Door middel van verschillende methodes zoals Voice Dialogue en Innerlijk Kind maak je contact met je oorspronkelijke zijn. En verwerf je nieuwe inzichten. De droomuitkomst geeft meer vreugde en een beleving van vrijheid.

*'Er is een enorme behoefte aan verbeeldingskracht, daardoor worden we creatiever en ondernemender!'*

### TIPS OM DROMEN TE ONTHOUDEN:

- Ga ontspannen slapen (bijv. vooraf warme douche of bad)
- Leg een schrijfblok en pen naast het bed
- Blijf bij het ontwaken even in de slaaphouding liggen en herhaal in

gedachten de droom (belangrijk is het gevoel waarmee je wakker wordt en bijv. de personen of kleuren uit de droom)  
- Schrijf de droom nu op (evt. met datum en titel)  
- Begin dan het dagritueel (doe je dit eerst dan is de droom al voor een groot gedeelte weg)  
- Nu is de droom behouden en kan er op een later tijdstip iets mee gedaan worden

### EERSTE HULP BIJ NACHTMERRIES

Wat is een nachtmerrie? Iedereen heeft het wel eens meegemaakt, je wordt gillend wakker met zweet op je hoofd. Een nachtmerrie is een hevige droomreactie, een heftige of traumatische ervaring die verwerkt wil worden. Het kan nodig zijn om hier steun bij te vragen, zeker bij een terugkerende droom of nachtmerrie.

Met nachtmerries kan op verschillende manieren worden gewerkt. Per persoon en situatie wordt bekeken welke methode past. Met bijvoorbeeld een aantal keer coaching verandert de nachtmerrie of lost op.

Bron: Xalia • Lia Timmer  
Lia is droomexpert en geeft op de workshop (zie hiernaast op de pagina) bij Welzijn Baarn.

## Vrijwilligerswerk onder de loep

Week 14 - 2019

### Sherpa zoekt: Barmedewerker

Woensdagavond zijn er diverse clubs actief met cliënten van verschillende niveaus. We zoeken iemand die de bar wil runnen. Seizoen loopt tot eind mei 2019  
Tijdsbesteding: 3 uur per week.

### St. Dierenzorg Eemland zoekt: Honden en katten verzorgers

Zelfstandig, maar ook samenwerken met collega's. Het liefst kennis van of ervaring in de omgang met honden en katten. Misschien volg je wel een opleiding voor dierveterinair, paraveterinair of dierenarts in opleiding, ook dan nodigen we jou van harte uit te reageren.  
Tijdsbesteding: < dagdeel pr. 2 wkn.

### Liyore Santvoorde zoekt: Gezellige wandelaars

Een enthousiaste wandelaar(ster) die makkelijk contact kan leggen met ouderen die vergeetachtig zijn en van wandelen houdt.  
Tijdsbesteding: 2 uur per week

### Baarnse Literatuurprijs zoekt: Organisatoren / Coördinatoren

In klein teamverband helpen met organisatie van de schrijfwedstrijd. Werven van sponsoren, regelen van prijzen voor de winnaars. Regelmatig persberichten schrijven, contact met de media onderhouden. Het anonimiseren en verspreiden van de verhalen per mail naar de jury.  
Tijdsbesteding: maart- september

### St. Weekjeweg zoekt: Animator

Je zorgt voor fantastische week, organiseert week - door jou verzonden (creatieve, sportieve, muzikale) opdrachten en spelletjes. Enthousiasmeert kinderen en volwassenen om activiteiten te verzinnen of deel te nemen. Je praat, lacht, danst, speelt met zowel de kinderen als ouders. Je geniet van een bijzondere week.

Meer weten of reageren op deze of andere 73 inspirerende functies? Kijk op: [welzijnbaarn.nl/voor-vrijwilligers](http://welzijnbaarn.nl/voor-vrijwilligers)  
Eemnesserweg 17 -3743 AD- Baarn, Telefoon: 06 - 51030606  
Tijdens kantooruren!





**Pit Baarn**

Herkent u dit?

"Ik wil mijn heg snoeien. En kan het niet zelf en ik ken ook niemand die dit voor mij zou kunnen doen. Weet u iemand die mij zou kunnen helpen?"

**Vraag het Pit!**

Mail: [info@pitbaarn.nl](mailto:info@pitbaarn.nl)  
Bel: (035) 303 78 88  
[www.pitbaarn.nl](http://www.pitbaarn.nl)

Spreekuren:  
Eemnesserweg 17, Baarn  
Maandag: 10:00-12:00  
Woensdag: 14:00-16:00  
Vrijdag: 10:00-12:00

**Colofon**  
Deze pagina wordt samengesteld onder supervisie van Krista Peeters, PR & Communicatie Welzijn Baarn.  
T: 035 541 86 00  
E: [Krista@welzijnbaarn.nl](mailto:Krista@welzijnbaarn.nl)  
(Eind)redactie: Marika Smits  
Design by: Krista Peeters Design