

[Bekijk deze e-mail in je browser](#)



X
H O P E
L

Join the Future

Podcastgasten

Guido Weijers



Guido Weijers is een bekende naam in de Nederlandse theaterwereld. Hij verweeft humor met filosofie in een unieke stand-up comedy stijl. Sinds zijn doorbraak in 2000, met de publieksprijs op Cameretten, heeft Guido niet alleen zes reguliere theatervoorstellingen door het land gespeeld, maar ook elf keer de traditionele Oudejaarsconference geproduceerd en uitgevoerd. Zijn fascinatie voor het concept geluk heeft hem geleid tot het geven van wetenschappelijk onderbouwde theatercolleges, zoals de [Masterclass Geluk](#). Naast zijn theaterwerk investeert Guido veel energie in zijn stichting Loens4Life, waarmee hij aanzienlijke bedragen voor KWF Kankerbestrijding heeft opgehaald.

In de podcast deelt Guido krachtige voorbeelden die de relatieve aard van geluk illustreren, zoals de strijd om overleving op zee of in conflictgebieden, waar zorgen over chakra's of klankschaaltherapie verbleken in het licht van levensbedreigende situaties. Guido probeert gedurende de podcast een universele definitie van geluk te formuleren, waarbij hij erkent dat iedereen geluk anders ervaart. Hij deelt zijn leerervaringen over geluk, inclusief zijn academische studie en reizen naar plaatsen zoals Bhutan, waar het nationale geluk belangrijker is dan het nationale product. Deze gesprekken leiden tot boeiende inzichten over de invloeden op geluk, waarbij Guido kortstondig versus langdurig geluk bespreekt, van het genot van een ijsje tot het diepere gevoel van nut en bijdrage aan de samenleving. De discussie verdiept zich in het vinden van een balans tussen persoonlijke bevrediging en het bijdragen aan het grotere goed, en hoe deze balans verschuift doorheen verschillende levensfasen. Guido merkt op dat jongeren misschien meer gefocust zijn op onmiddellijke bevrediging, terwijl ouderen meer waarde kunnen hechten aan zingeving. Guido deelt verder zijn visie op hoe verschillende culturen geluk benaderen en hoe westerse maatschappijen kunnen leren van de benaderingen in plaatsen zoals Bhutan. Hij pleit voor een bewuste benadering van geluk, die verder kijkt dan persoonlijk voordeel en zich richt op het algemene welzijn. De podcast eindigt met een reflectie op de complexiteit van geluk en hoe dit concept continu evolueert met persoonlijke ervaringen en maatschappelijke veranderingen. Guido's verhaal onderstreept de noodzaak om open te staan voor verschillende definities van geluk en om actief te zoeken naar een balans die zowel het individu als de gemeenschap ten goede komt.

Ook deze gast mag je niet missen



Lisa Staal: over Innerlijk geluk, Zelfliefde & Weerbaarheid

Of een van onze eerdere gasten: [Maarten Delen & Leon Lucas](#), [Rosalie De Graaf & Merlijn van den Toren](#), [Ted Prost & Tika-Danee Somers](#), [Gemma Tiedink](#), [Luciën van Riswijk & Arend van Hout](#), [Margot Ribberink](#), [Chris van de Ven & Frits Bloemberg](#), [Bart Jan Krouwel & Bas Rüter](#), [Stan Nijenhuis & Alain Dikken](#), [Nico Wissing](#), [Herbert Damen & Henk Hendriks](#), [Martine Reesink](#), [Hugo von Meijenfeldt](#), [Herman Wijffels & Klaas van Egmond](#), [Peter van Uhm](#), [Annette Nobuntu Mul](#), [Bert Simhoffer](#), [Henry Mentink](#), [Jan Ummenthum & Astrid Huitink](#), [Petra van Dreumel](#), [Ruut Veenhoven](#), [Gerjo Schepers](#), [Angela van Dinther](#), [Maarten van Rossem & Jan Terlouw](#), [Joris Voorhoeve](#), [Patrick Kicken](#), [Meike Bartels en Anne Landvreugd](#), [De Slagersdochters](#), [Caroline van der Plas](#), [Hannah Cuppen](#), [Huub Hieltjes](#), [Eric van Deutekom & Nicole Lieve](#), [Stefan Paas](#), [John Berends](#), [Jochem van Gelder](#), [Jaap Bressers & Otwin van Dijk](#), [Erika Diender](#), [Hans Peter Roel](#), [Inge Jager & Maria Griepma](#), [Marjolein Berendsen](#), [Ben Cramer](#), [Henk Fransen](#), [Erik Smithuis](#), [Ranomi Kromowidjojo](#), [Ben Cramer](#), [Pim Haselager](#), [Mark Rutte](#), [Wieteke van Dort \(Tante Lien\)](#), [Herman Pleij](#), [Mirjam Spitholt](#), [Janneke van der Meulen](#), [Dokter Tamara](#), [Freek de Jonge](#), [Leo Bormans & Qadir Nadery](#), [Jacqueline van Noordenne](#), [Christopher van Drie](#), [Alexander Rinnooy Kan](#), [Guido Walraven](#), [Isabelle Feteris](#), [David de Kock](#), [Boukie Jongedijk](#), [Jan Bouke Wijbrandi](#), [Willem Glademans](#), [Talia van Essen](#), [Bert van Leeuwen](#), [Sanny Verhoeven](#), [Brian de Mello](#), [Mark Verhees](#), [Erik en Ria Pool Meeuwsen](#), [Emanuela Deyanova](#), [Tiny Kanter](#), [Emile Ratelband](#), [Dokter Juriaan](#), [Edwin Selij](#), [Giel Beelen](#), [Hans Kazan](#), [Juglen Zwaan](#), [Pim van Lommel & Anke Merckx](#), [Damiaan Denys](#), [Thijs Borsten](#); [Remco Claassen](#), [Jan Rotmans](#), [Joris Linssen](#), [Verie Aarts](#), [Dagmar Oudshoorn](#), [Jan Geurtz](#), [Hedy d'Ancona](#), [Prinses Laurentien van Oranje-Nassau](#), [Ron van Es](#), [Alex van Galen](#), [Chiel van der Linden](#); [Brahman Menor](#), [Maarten Oversier](#), [Ap Dijksterhuis](#), [Paul van Schaik](#), [Lieven Anneman](#), [Roy Martina](#), [Anne de Jong](#), [Michaëla Schippers](#), [Bob de Wit](#), [Marjolein van der Meulen](#), [Inge van de Vorst](#), [Anja Machielse](#), [Sheila Neijman](#); [Marcel van Silfhout](#); [Asha Lalai](#); [Thijs Plokker](#), [Fons Burger](#), [Cha Chi Versaci](#), [Laurien Meuter](#), [Rene Sprenger](#), [Eindbazen](#), [Eric Mijnster](#), [Jacqueline Way](#), [Dirk de Wachter](#), [Thijs Lindhout](#), [Carin Cuijpers](#), [Sander de Kramer](#), [Milan Somers](#), [Roek Lips](#)

Volg de [Podcast of HOPE](#) op
onze socials



Moving Towards Happiness

Met deze gelukstip...

Het belang van plezier in je leven



Het leven kan soms een serieuze aangelegenheid zijn, gevuld met verantwoordelijkheden en verplichtingen, maar te midden van deze dagelijkse drukte is het van essentieel belang om plezier en vreugde te vinden. Plezier is niet alleen een bron van geluk, het is ook een cruciaal element voor persoonlijke ontwikkeling en zingeving.

Waarom plezier zo belangrijk is

Plezier maakt ons leven niet alleen leuker, het helpt ons ook om stress te verminderen en ons welzijn te verbeteren. Wanneer we plezier beleven, produceren onze hersenen endorfines, ook wel bekend als de 'gelukshormonen'. Deze chemicaliën helpen om angst en pijn te verminderen, waardoor we ons gelukkiger en meer ontspannen voelen. Bovendien kan het actief zoeken naar plezier en vreugde onze creativiteit en productiviteit verhogen. Wanneer we ons bezig houden met activiteiten die we leuk vinden, komen we vaak in een staat van 'flow', waarbij we volledig opgaan in het moment. Dit kan leiden tot innovatieve ideeën en oplossingen, zowel in ons persoonlijke als professionele leven.

Hoe je meer plezier in je leven kunt integreren:

Plan tijd voor plezier: Maak bewust tijd vrij in je agenda voor activiteiten die je leuk vindt. Of het nu gaat om een hobby, sport of gewoon een wandeling in de natuur, zorg ervoor dat je regelmatig iets doet wat je vreugde brengt.

Wees speels: Volwassenen vergeten vaak hoe belangrijk het is om speels te zijn. Speel een spel, dans in je woonkamer of probeer iets nieuws en geks uit. Deze speelse momenten kunnen je helpen om de dagelijkse sleur te doorbreken en je innerlijke kind naar boven te halen.

Omring jezelf met positieve mensen: Mensen die lachen en plezier hebben zijn aanstekelijk. Omring jezelf met vrienden en familieleden die je aan het lachen maken en met wie je leuke activiteiten kunt ondernemen.

Sta open voor verandering: Soms kan het doen van iets buiten je comfortzone leiden tot onverwacht plezier. Wees niet bang om nieuwe dingen te proberen en sta open voor verrassingen. Dit kan je leven verrijken en je nieuwe bronnen van vreugde laten ontdekken.

Conclusie

Het integreren van plezier in je dagelijks leven is geen luxe, maar een noodzaak. Het maakt je gelukkiger, gezonder en creatiever. Door bewust tijd vrij te maken voor leuke en speelse activiteiten, kun je je leven verrijken en een diepere betekenis en vervulling vinden. Dus waar wacht je nog op? Ga erop uit en ontdek het plezier in jouw leven! Lach, speel, geniet and be happy!

Spotify playlisten waar je blij en gelukkig van wordt...



**VOOR JONGEREN
EN VOLWASSENEN**



**GESELECTEERD DOOR
EN VOOR KINDEREN**



VOEG TOE AAN
JE BIBLIOTHEEK



Spotify

Een sprankje **H**  **PE** van...

Oud-minister van Defensie, Professor Joris Voorhoeve



Het is **positief** dat er de laatste 50 jaar een opbouw is van een internationale orde die volkenrecht en mensenrechten centraal stelt. Hiervan zijn de Europese Unie en de NAVO duidelijke hoogtepunten. Spijtig genoeg gedragen veel staten en bedrijven zich nog niet volgens die regels. **Voorbeeldfiguren** zijn de presidenten Mandela en Obama. Zij hebben veel gedaan voor de vreedzame opbouw van hun landen en ook internationaal veel inspiratie gegeven. Serieuze **aandachtgebieden** zijn de risico's van oorlog, klimaatverandering, overexploitatie van de aarde en een te hoge bevolkingsgroei in de armste gebieden.

Mijn advies zou zijn om mensen in zwakke posities hun situatie te helpen verbeteren en respect voor hun rechten af te dwingen. Strijden tegen onrecht maakt onszelf gelukkig en maakt de mensen waar je voor opkomt minder ongelukkig. **Mijn leven** waardeer ik met een 9!

[Bekijk of beluister de podcastaflevering met Joris Voorhoeve](#)



MDT NIEUWS

#DoormetMDT - Teken de Petitie!



Maatschappelijke Diensttijd (MDT) is een fantastisch initiatief dat jongeren de kans biedt om hun talenten te ontwikkelen, nieuwe mensen te ontmoeten en actief bij te dragen aan de samenleving. Sinds de start heeft MDT al duizenden jongeren geholpen om zichzelf te ontplooiën en een positieve impact te maken. Maar nu dreigt MDT te verdwijnen en hebben we jouw hulp nodig om dit te voorkomen!

Wat is MDT?

MDT staat voor Maatschappelijke Diensttijd en biedt jongeren tussen de 12 en 30 jaar de kans om zich vrijwillig in te zetten voor een maatschappelijk project. Of het nu gaat om het organiseren van een sportevenement, helpen bij een buurtproject of het ondersteunen van milieuvriendelijke initiatieven, MDT geeft jongeren de mogelijkheid om iets goeds te doen voor de maatschappij. In ruil hiervoor krijgen ze waardevolle ervaring, ontwikkelen ze nieuwe vaardigheden en bouwen ze aan hun netwerk.

Waarom is MDT belangrijk?

Persoonlijke ontwikkeling: MDT helpt jongeren hun talenten te ontdekken en te ontwikkelen. Het programma geeft hen zelfvertrouwen en biedt kansen die ze anders misschien niet zouden hebben.

Maatschappelijke betrokkenheid: Door deel te nemen aan MDT leren jongeren de waarde van gemeenschapszin en solidariteit. Ze zien direct hoe hun inzet een verschil kan maken.

Diverse ontmoetingen: MDT brengt jongeren in contact met mensen buiten hun eigen sociale kring. Dit bevordert begrip, respect en samenwerking in onze diverse samenleving.

De dreigende afbouw

Op dit moment dreigt MDT afgebouwd te worden door politieke keuzes. Dit zou betekenen dat veel jongeren niet langer de kans krijgen om via MDT hun steentje bij te dragen aan de maatschappij. Sinds de start hebben al meer dan

120.000 jongeren meegedaan en staan er nog eens 200.000 klaar om te beginnen. De afbouw van MDT zou een enorme gemiste kans zijn voor deze jongeren en de samenleving als geheel.

Hoe kun jij helpen?

Wij willen ervoor zorgen dat MDT kan blijven bestaan en verder kan groeien. Daarom vragen we jouw steun. Door de petitie te tekenen, kun je bijdragen aan het behoud van MDT en helpen om dit belangrijke programma voort te zetten.

Samen voor een betere toekomst

Laten we samenwerken om ervoor te zorgen dat MDT kan doorgaan en nog meer jongeren kan helpen. Deel deze boodschap met je vrienden, familie en via sociale media. Gebruik de hashtag [#DoormetMDT](#) om het woord te verspreiden.

Dank je wel voor jouw steun en betrokkenheid. Samen kunnen we een verschil maken en ervoor zorgen dat MDT een blijvende positieve invloed heeft op jongeren en onze samenleving!

**IK TEKEN DE PETITIE VOOR
BEHOUD VAN MDT**

**Geluk vermenigvuldigt zich, als we
onze harten delen.**

HOPE's spreuk van de maand

Deze spreuk van de maand is afkomstig van Vivian Hoorn. Heb jij ook een mooie spreuk die je wilt delen, e-mail deze dan naar pr@hope-xxl.com. Als jouw spreuk wordt geselecteerd, krijg je een HOPE XXL goodiebag thuisgestuurd. Vergeet daarom niet om je woonadres in de e-mail te zetten!

Straight to & the Eight

Volg HOPE XXL op haar missie naar een gelukkig leven voor iedereen



Verklaard: Artikel 34 van De Liemers List

Een duurzame, groene economie

Een duurzame, groene economie zorgt ervoor dat mensen zich goed voelen en gezond blijven. Dit betekent dat we economische activiteiten moeten hebben die slim omgaan met energie en weinig vervuiling veroorzaken. We moeten dingen doen die weinig koolstofdioxide (CO₂) uitstoten, zoals de inzet van schone energiebronnen in plaats van fossiele brandstoffen. Ook is het belangrijk dat deze activiteiten groene banen creëren, banen die bijdragen aan het beschermen van de natuur en het milieu. Denk bijvoorbeeld aan werk in de zonne-energie of bij bedrijven die producten recyclen. Door deze groene banen helpen we niet alleen het milieu, maar bieden we ook mensen nieuwe werkmogelijkheden. Daarnaast moeten we ervoor zorgen dat we de natuur en biodiversiteit behouden. Dit betekent dat we moeten regelen dat planten, dieren en ecosystemen (gebieden waar verschillende soorten leven) niet verloren gaan door onze economische activiteiten. Door zorgvuldig om te gaan met onze natuurlijke hulpbronnen en het milieu te beschermen, kunnen we ervoor zorgen dat toekomstige generaties ook kunnen genieten van een gezonde en mooie wereld.

[Klik hier](#) als je de zesde versie van De Liemers List (de millenniumdoelen van HOPE XXL) wilt lezen.



Bekijk de ontwikkelingen van **HOPE XXL** in de eerste tien jaar



In Kletskoppen gaat Jochem van Gelder in gesprek met jonge helden over hun grote dromen en unieke kijk op de wereld.



Kletskoppen 7 met Lucas, Bente en Hugo

Kletskoppen



Nino Valentino Bethlehem



Kaya Versluys



Jelmer Klaassen

Aflevering 6 met Nino Valentino, Kaya en Jelmer



Verder
te weeggebrACHT...

**Geslaagde MDT-inzamelingsactie
voor minimagezinnen!**



Deze week hebben MDT-deelnemers van het Candea College in Duiven een succesvolle inzamelingsactie georganiseerd om mensen in hun gemeenschap te ondersteunen die het minder breed hebben. Buurtbewoners kregen woensdag een brief in de brievenbus waarin ze werden uitgenodigd om aan de actie mee te doen. Op donderdag gingen de MDT'ers opnieuw langs de deuren om de "buit" op te halen. Dankzij de inzet en het enthousiasme van iedereen die heeft deelgenomen, hebben de deelnemers een indrukwekkend aantal producten opgehaald om pakketten mee samen te stellen voor minimagezinnen. Op de zonnige donderdagmiddag werden de pakketten overhandigd aan Mary Ossevoort. Mary, die in Duiven woont, zamelt het hele jaar door van alles in om weg te geven aan mensen die het nodig hebben. De spullen komen op veel manieren bij haar binnen, bijvoorbeeld via haar [Facebookgroep](#), waar mensen overbodige spullen weggeven aan Mary of door acties als deze. Jaarlijks gaan er meer dan honderd pakketten de deur uit, zonder dat Mary er ook maar een

cent voor terugkrijgt. Ze doet het om de medemens te helpen. Mary's toewijding en passie hebben al veel levens verbeterd. Haar inspanningen werden in 2021 terecht beloond met "[de Gulden Gelderlander](#)", een onderscheiding die wordt uitgereikt aan mensen die iets speciaals doen voor de samenleving.

Klik hier om eerdere nieuwsbrieven te lezen of om je in te schrijven voor deze nieuwsbrief.

Volg [HOPE XXL](#) op
onze socials



*Deze e-mail word je eens per maand toegezonden door stichting HOPE XXL,
Remigiusplein 13E, 6921 BL Duiven. [Klik hier](#) als je je hiervoor wenst uit te schrijven.*