

Freek de Jonge

Freek de Jonge is cabaretier. Hij werd geboren in 1944 en groeide op in Friesland. In 1969 gaat hun avondvullende programma in première: Dutch Music & Comedy Show, Neerlands Hoop in Bange Dagen. In 1980 gaat Freek de Jonge voor het eerst solo met de voorstelling De Komiek. In 1999 gaat hij een nieuwe uitdaging aan door in één jaar tijd tien voorstellingen te maken onder de verzamelnaam De Grens. Hierin laat hij alle vormen van cabaret de revue passeren. Inmiddels heeft hij tientallen voorstellingen op zijn naam staan. Ook heeft Freek met zijn nummers verschillende hitnoteringen in de Top 40 gehad en meerdere boeken/romans en films op zijn naam staan.

In de podcast legt Freek uit dat geluk moeilijk definieerbaar is en dat je het daarom niet zou moeten nastreven. Hij legt aan de hand van een prachtig verhaal uit waar zijn quote “niemand is gelukkig, wees niemand” vandaan komt. Freek vertelt dat religie de eerste belangrijke aanzet is geweest om het geweld in de mens te beteugelen. Volgens Freek is, door het grote aantal mensen op de wereld, de overheid te machtig geworden. Hij legt uit waarom humor voor hem de rode draad in zijn leven is en hoe je humor ook kunt gebruiken om Maatschappelijke kwesties aan de kaart te stellen. Volgens Freek zouden we ons de vraag moeten stellen of we de huidige wetenschappelijke en technische ontwikkeling die we doormaken wel moeten willen. Volgens hem is het jammer dat ouderen en jongeren elkaar niet altijd meer begrijpen en vaak een hele andere taal spreken. Freek vindt dat kunst en literatuur je kan helpen om de mens en jezelf beter te leren kennen. Hij vertelt ook over het lot dat er voor heeft gezorgd dat hij zijn kind en kleinkind heeft verloren, maar dat het lot ons ook veerkrachtig maakt.

Ook deze gasten mag je niet missen

[Mirjam Spitholt](#)

[Janneke van der Meulen](#)

[Dokter Tamara](#)

Of een van deze 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 Slagersdochter](#), [Caroline van der Plas](#), [Hannah Cuppen](#), [Huub Hieltes](#), [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 Grijpma](#), [Marjolein Berendsen](#), [Ben Cramer](#), [Henk Fransen](#), [Erik Smithuis](#), [Ranomi Kromowidjojo](#), [Ben Cramer](#), [Pim Haselager](#), [Mark Rutte](#), [Wieteke van Dort \(Tante Lien\)](#), [Herman Pleij](#)

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

MORB in Gemeentehuis Duiven

MORB (Marble or Bronze), het anti discriminatie programma van HOPE XXL, is “on tour”. De expositie, die bestaat uit diverse levensgrote vrijstaande displays met afbeeldingen uit het MORB salonboek, is te zien op scholen, gemeente- en provinciehuizen en andere, voor publiek toegankelijke, ruimtes. Ook de gemeente Duiven ondersteunt het idee om discriminatie voor eens en altijd af te schaffen en heeft daarom van 15 mei t/m 15 juni de centrale ontvangsthall ter beschikking gesteld aan de MORB expositie (foto's). Tijdens de expositie konden de bezoekers, net als op [de website van MORB](#), de petitie tekenen en steun betuigen voor het plan om discriminatie af te schaffen. Ook hebben tientallen basisschoolleerlingen in klassenverband de expositie bezocht. De leerkrachten kregen van tevoren achtergrondinformatie over de expositie toegestuurd en konden daarmee op school, ter voorbereiding op het bezoek, aandacht aan het onderwerp besteden. Na de expositie moesten de leerlingen, als prijsopdracht, een krantenartikel schrijven over discriminatie. De expositie heeft vele goede reviews mogen ontvangen.

Als u ook interesse heeft om discriminatie uit de wereld te helpen door middel van het geven van een MORB-expositie, [stuur ons dan een e-mail](#). De borden en het lesmateriaal worden gratis ter beschikking gesteld. Wel is het belangrijk dat, gedurende de periode dat de expositie bij u staat, er toezicht is op de borden.

Geluksprofessor Ruut Veenhoven

Het is **een positieve ontwikkeling** dat in de meeste landen mensen gelukkiger zijn geworden, zo steeg in Nederland het gemiddelde van 7,2 in 1973 naar 7,6 in 2019. De levensverwachting is ook gestaag gestegen. We leven nu langer en gelukkiger dan ooit in de menselijke geschiedenis. Die vooruitgang heeft echter niet geleid tot kortzichtige tevredenheid, want het bewustzijn van mondiale problemen is onverminderd groot.

Mijn voorbeeldfiguur is Jemery Bentham (1748-1832) de jurist en sociaal hervormer, die bekendheid gaf aan het moreel principe van goed en kwaad,

vond dat de samenleving moet bijdragen tot het geluk van de burgers. **In de toekomst** zal bij de inrichting van de samenleving, naast ideologische wenselijkheid, meer gekeken gaan worden naar de maatschappelijke omstandigheden waarin mensen het gelukkigst blijken te leven. De kwaliteit van de overheidsbureaucratie is daarin zeer bepalend. Bij de inrichting van ons persoonlijke leven zullen we ons meer bewust zijn van het feit dat het, in onze meer-keuze-maatschappij, de kunst is om een levenswijze te vinden die bij je past. **Mijn advies voor een gelukkiger leven** zou zijn om eerst eens goed te kijken of je al niet gelukkig genoeg bent. Zo niet, probeer er dan achter te komen, zo nodig met professioneel advies, hoe dat komt. Zit het in je levenswijze, probeer dan eens wat anders. Zit het in jezelf, ga dan in psychotherapie. Om te weten of er voor jou meer geluk in zit, kun je gebruik maken van de GeluksWijzer waarin je je eigen geluk kunt vergelijken met het geluk van andere mensen zoals jij (www.gelukswijzer.nl). **Mijn geluksniveau** zit op een dikke 8 in het volle bewustzijn dat ik niet lang meer te leven heb.

Deze spreuk van de maand is ingezonden door Stijn Slangewal. 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 prachtige HOPE XXL goodiebag thuisgestuurd. Vergeet daarom niet om je woonadres in de e-mail te zetten!

Verklaard: Artikel 9 van De Liemers List

Internationale orde en veiligheid

Internationale orde en veiligheid ontstaat niet zomaar, maar vergt diepgaande samenwerking en organisatie tussen staten. Het meest veelbelovende project dat hiervoor, na het einde van de Tweede Wereldoorlog, is begonnen is het oprichten van de Verenigde Naties. Elke staat in de wereld is lid van deze organisatie waarin gepoogd wordt om interstatelijke betrekkingen op een vredelievende manier op te lossen. Ondanks het feit dat de Verenigde Naties een groot aantal institutionele problemen kent zien wij het als de belangrijkste internationale organisatie die op een democratische wijze internationale besluitvormingsprocessen kan faciliteren.

[Klik hier](#) als je de vijfde versie van De Liemers List (de millenniumdoelen van HOPE XXL) wilt lezen. Je kunt, als je wilt, meedenken en meepraten over de totstandkoming van de zesde versie van De Liemers List. Stuur ons in dat geval [een e-mail](#).

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

Als je het leuk vindt om HOPE XXL te volgen op haar missie naar een wereld waarin iedereen zijn of haar leven met een acht waardeert, kun je lid worden van de HOPE XXL-Basecamp community. Als Basecampgebruiker kan je chatten en mailen met andere leden binnen de HOPE XXL community. Bovendien vind je in Basecamp foto's, filmpjes, publicaties en brochures en nog veel meer over HOPE XXL. Ook als je zelf een leuk idee hebt voor een Tr8-Project of je wilt meedoen met een project, kan je dat binnen Basecamp kenbaar maken. Voor een korte uitleg over Basecamp, hebben we [deze korte animatievideo](#) voor je gemaakt. Stuur ons [een e-mail](#) als je lid wilt worden van de HOPE XXL-Basecampcommunity, dan sturen wij je een uitnodiging om een account aan te maken.

Slaap je gelukkig

Slapen is noodzakelijk voor een mens. We laden op deze wijze, zowel fysiek als mentaal, na iedere goede nacht ons weer lichaam op. Uit onderzoek blijkt verder dat positieve gevoelens, die een grote impact hebben op onze geestelijke gezondheid, al na slechts één nacht verminderde slaap afnemen. Goede slaap is dus essentieel voor een lang en gelukkig leven. Tips voor een goede nachtrust:

- Creëer een slaaproutine
- Ga pas slapen wanneer je slaperig bent
- Let op je voeding: alcohol, koffie en zwaar eten bevorderen slaapproblemen
- Zoek zoveel mogelijk daglicht op en vermijd blauw licht voor het slapen gaan.

Updateconferentie Liemers List

Op zaterdag 25 en zondag 26 juni is bij het Vredespaleis in Den Haag de HOPE XXL updateconferentie gehouden voor de Liemers List. Tijdens de conferentie zijn jongeren en ouderen uit binnen- en buitenland met elkaar in gesprek gegaan over de amendementen voor de zesde versie van de Liemers List. Er waren interessante presentaties over thema's als Klimaat en Duurzaamheid,

Artificial Intelligence & Neuroscience, Deliberatieve Democratie en Nieuwe Welvaartsindicatoren door onder andere Prof. Pim Haselager, Prof. Carolien van Ham en Prof. Esther-Mirjam Sent en Prof. James Kennedy. Basecampgebruikers kunnen de foto's van de conferentie bekijken door het klikken op [deze link](#).

Stroomlijners - bespaar op energie

HOPE XXL heeft een slimme tool ontwikkeld, genaamd Stroomlijners, die jongeren (en ouderen) ertoe moet zetten om thuis bewuster met water en energie om te gaan. Naast de website met allerlei besparingstips komen er ludieke filmpjes, de jongeren nudgen tot het zuiniger omgaan met water en energie. Door periodiek de meterstanden te registreren, en deze te vergelijken met het verbruik van een jaar ervoor, kunnen de jongeren (De Stroomlijners) zien of er gas, water en elektriciteit is bespaard. Zo kunnen ze, door mee te delen in de besparing, een extra zakcentje bijverdienen. In de handige app worden naast de meterstanden ook de uitbetalingen bijgehouden en kunnen de deelnemende jongeren met ouders, burens en familieleden bespaarafspraken maken. Na bijna twee jaar ontwikkeling is de app klaar en kan deze getest worden. Als jij het leuk vindt om de beta-uitvoering van de Stroomlijners app uit te proberen, [stuur ons dan een email](#). Je ontvangt dan een link naar de website en app zodat je gelijk kunt beginnen met besparen en geld verdienen!

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 wordt u eens per maand toegezonden door stichting HOPE XXL,
Horsterparklaan 4, 6922 NR Duiven. [Klik hier](#) als u zich hiervoor wenst uit te schrijven.*