

Alexander Rinnooy Kan

Dr. Alexander Rinnooy Kan studeerde wiskunde in Leiden. Hij werd in 1980 hoogleraar aan en in 1986 rector van de Erasmus Universiteit in Rotterdam. In 1991 werd Alexander Rinnooy Kan voorzitter van het VNO (later VNO/NCW). In 1996 werd hij bestuurder van de ING Groep en in 2006 voorzitter van de SER. In de periode 2007-2009 was Alexander Rinnooy Kan drie jaar lang de meest invloedrijke man van Nederland. Van 2015 tot 2019 zat hij voor de D66-fractie in de eerste kamer.

In de podcast vertelt Alexander Rinnooy Kan dat geluk ontstaat op momenten van contrast ten opzichte van momenten dat het geluk er niet is. Volgens hem wordt het sentiment intenser naarmate je ouder wordt. Ook gevoelens van dankbaarheid nemen volgens hem toe. Volgens Alexander Rinnooy Kan wordt geluk vaak aangereikt door de omgeving, maar zit de inspiratie in jezelf. We hebben het samen over de dubbele betekenis van het woord geluk. Hij legt uit waarom hij drie jaar lang tot meest invloedrijke Nederlander werd gekozen. Alexander Rinnooy Kan vertelt verder over het kenmerk van ervaring en wat je daarmee kan doen. Hij deelt ook een paar mooie persoonlijke ervaringen met ons. Alexander Rinnooy Kan legt verder uit waarom hij zichzelf betitelt als een optimist. Hij geeft ons ook een paar tips om positiever door het leven gaan. Volgens hem staat optimisme in verband met geluk en is het overdragen van kennis een van de mooiste menselijke kwaliteiten.

Ook deze gasten mag je niet missen

[Mark Rutte & Highlights](#)

[Maarten van Rossem & Jan Terlouw](#)

[Jaap Bressers & Otwin van Dijk](#)

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 Slagtersdochter](#), [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 Grijpma](#), [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](#)

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

MDT-deelnemers initiëren metershoge muurschildering kinderen in Den Haag

Op een flat op de hoek van de Beresteinlaan en de Erasmusweg in Den Haag hebben deelnemers aan het MDT-project "Jong Geleerd is Jong Gedaan" een enorme muurschildering aangebracht om aandacht te vestigen op de Internationale Dag van de Rechten van het Kind. Het ontwerp van de 10 bij 12 meter grote muurschildering is gemaakt door de leerlingen van de groepen zeven en acht van basisschool de Springplank. 'Samen met kunstenaar Jochem van Aller hebben de leerlingen besproken welke kinderrechten nou belangrijk zijn en op die muur thuis horen. Uiteindelijk hebben ze samen met de kunstenaar gekozen voor het uitbeelden van het recht op educatie en het recht op vrije tijd. De kunstenaar heeft het ontwerp met de hulp van een hoogwerker op de muur van het gebouw aangebracht.

Cabaretier Freek de Jonge

Een van de **positiefste ontwikkelingen** van de afgelopen 50 jaar, als het gaat om het geluk van mensen, vind ik het benutten van de zon en de wind als energiebron. Ik zie Jezus als een **voorbeeldfiguur** die heeft ingezet voor een betere wereld, omdat hij nooit heeft gestreefd naar macht. In de toekomst zal tijd en ruimte meer invloed gaan krijgen op **het geluksniveau van mensen?** Geef de ruimte en neem de tijd is mijn **advies voor een gelukkiger leven.** Mijn persoonlijke geluksniveau zit op een 8+.

[Beluister of bekijk de podcastaflevering met Freek de Jonge](#)

Deze spreuk van de maand is ingezonden door Ted Prost. 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 11 van De Liemers List

Onvoorwaardelijk Basisinkomen

Om een goed leven te kunnen leiden is het belangrijk dat iedereen toegang heeft tot een bepaalde hoeveelheid materiële middelen waarmee hij of zij het leven kan leiden. Hoewel geld op zichzelf niet gelukkig maakt is het van belang dat een persoon toegang heeft tot een bestaansinkomen waarmee het mogelijk is om niet alleen fysiek rond te komen maar waarmee ook deelgenomen kan worden aan sociale activiteiten die personen in staat stellen zich beter te kunnen ontplooien. Om deze reden is van het belang, zo mogelijk, te bepalen wat dit bestaansinkomen bedraagt in verschillende delen van de wereld, en ervoor te zorgen dat dit wordt uitgekeerd aan de inwoners van die landen.

[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.

Geniet van de kleine dingen!

Weet je dat kleine dingen vaak een machtig grote invloed hebben op je geluksgevoel? Wanneer je materialistisch bent ingesteld zul je denken dat een aankoop je hartstikke gelukkig gaat maken, maar na een paar dagen ebt het geluksgevoel altijd langzaam weer weg. Het bijzondere is er af. Kleine dingen daarentegen zijn longlasting. Een heerlijke wandeling, een goed gesprek met een dierbare, die prachtige bloem of de zon die na een grijze dag weer schijnt

verveelt nooit. Hier blijf je van genieten. Misschien duurt het een dag of een week, maar datgene wat tastbaar is gaat vanzelf zijn waarde verliezen. Daarmee verlies je dus ook je zogenaamde geluk. Kleine dingen zorgen voor duurzaam geluk, grote dingen voor een gevuld huis! Uiteindelijk telt toch datgene wat in je hart zit? Waar je echt een aangenaam gevoel van krijgt en waar je je echt op verheugt? Kleine dingen zorgen voor aangename herinneringen, die je nooit meer vergeet. Als je dus graag duurzaam gelukkig wilt worden, kijk dan om je heen en open je ogen voor de kleine dingen in het leven en verwonder je over de schoonheid hiervan. Nog een voordeel; kleine dingen meestal niets!

Back in the Future met USB-sticks

Het vastleggen van je dromen in een tijdcapsule, een mooi en tijdloos idee voor een MDT-project. 140 Leerlingen van het Liemers College Heerenmäten hebben een USB-stick gevuld met hun wensen en ideeën aan de hand van een tiental vragen over dromen en vrijheid. Tijdens de ceremoniële bijeenkomst werden alle USB's verzameld en geseald in een kist. Als de leerlingen hun eindexamen hebben gehaald, zullen de USB's opnieuw geopend en bekeken worden. Het gebruik van een USB laat zien in hoeverre onze hedendaagse samenleving ruimte biedt aan creativiteit. Met foto's, video's, word-bestanden en/of excel-sheet delen leerlingen, op een speelse manier, wat ze belangrijk vinden. Zodra de sticks opnieuw worden geopend en leerlingen hun jongere zelf in de ogen kijken, kunnen zij reflecteren op hun eigen ontwikkeling.

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. Zeker met de huidige hoge energieprijzen is Stroomlijners een welkom instrument. Naast de website met allerlei besparingstips komen er ludieke filmpjes, die 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.*