



Stichting Thuisgekookt

Aandacht voor eten; steun aan elkaar!

Sociaal contact én een warme, gezonde maaltijd op maat

Genieten van een verse, met liefde bereide maaltijd én de burens beter leren kennen? Stichting Thuisgekookt koppelt buurtgenoten aan elkaar voor hulp bij de warme maaltijd en gezellig sociaal contact. Thuisgekookt mag rekenen op maar liefst 18.000 vrijwillige thuishokks: buurtgenoten die het leuk vinden een portie meer te maken en dit te delen met een (kwetsbare) buur. Zo gaan we terug naar wat vroeger heel normaal was: burens die zorgen voor elkaar!

De voordelen

- Ouderen en kwetsbaren krijgen toegang tot gezonde, warme maaltijden die op maat én smaak gemaakt zijn en ook thuisbezorgd kunnen worden. De thuishokks koken vrijwillig en vragen alleen de kostprijs voor de ingrediënten (tussen de 3-6 euro per portie).
- Ouderen en kwetsbaren krijgen toegang tot laagdrempelig en kwalitatief sociaal contact met een vast contact in de buurt. Thuisgekookt zoekt een lokale thuishokk die aansluit op de behoeften van de aanvrager en na een persoonlijke kennismaking en een proefmaaltijd bepalen aanvrager en kok zelf of dit een match is of dat wij verder mogen zoeken!
- Je zit nergens aan vast en we doen niets zonder overleg! Bevalt het niet? Dan helpen wij weer verder.

Minder eenzaam, langer thuiswonen en minder zorg

Het activeren van burens om informele ondersteuning te bieden voor de ouderen bij hun in de buurt heeft verstrekkende, positieve gevolgen:

- sociale en emotionele eenzaamheid wordt tegengegaan
- ouderen integreren beter in de wijk en voelen zij zich meer verbonden
- ouderen kunnen langer zelfstandig thuis wonen
- ouderen eten beter en gezonder, ondervoeding wordt tegengegaan en gezondheidswinst juist behaald.
- de (mantel)zorg wordt ontlast en/of uitgesteld
- zorgvragen worden door een vroege signalering van thuishokks en nauwe samenwerking met de zorg vroegtijdig opgepakt en doorspeeld

Hoe werkt het?

1. Iemand kan zichzelf aanmelden door te bellen naar **085 060 87 68** of een formulier op de website in te vullen. Ook een familielid of zorgverlener kan iemand aanmelden (als bellen of het internet gebruiken niet meer lukt).
2. Onze matchmakers gaan telefonisch in gesprek met de aanvrager om kennis te maken, de (eet)wensen in kaart te brengen en om te kijken waar precies behoefte aan is.
3. Thuisgekookt streeft ernaar binnen 48 uur een geschikte thuishokk in de buurt te vinden die op deze behoeften aansluit en stelt aanvrager en thuishokk aan elkaar voor. Hieruit volgt vaak een langdurige match! Geen match? Dan zoeken wij gewoon verder.