

Genieten van een verse, met liefde bereide maaltijd én de buren beter leren kennen?

Stichting Thuisgekookt koppelt mensen die een huisgemaakte, warme maaltijd én een gezellig praatje kunnen gebruiken aan een vaste thuiskok uit de buurt.

Een thuiskok is een buurtgenoot die vrijwillig en met liefde een portie extra kookt. Jij betaalt de kostprijs van de ingrediënten en ontvangt op één of twee vaste dag(en) in de week een verse, warme maaltijd. Daarbij wordt rekening gehouden met jouw smaak en dieetwensen; we zoeken een thuiskok die bij je past.

Je buurtgenoot komt de maaltijd brengen als afhalen niet lukt en maakt bovendien met plezier tijd voor een praatje. Zo gaan we terug naar wat vroeger heel normaal was; buurtgenoten die zorgen voor elkaar!



Bel naar **085 - 0608768** en geef je gegevens en wensen door of ga naar **thuisgekookt.nl** om je aan te melden.



Aan de hand van jouw wensen zoeken wij een geschikte thuiskok. **Binnen 48 uur** nemen we telefonisch contact met je op om je aan een thuiskok in de buurt voor te stellen.



Na een kennismaking en een proefmaaltijd beslis je zelf of je nog meer maaltijden van deze thuiskok wilt ontvangen.

Voor Jenneken (76) is Thuisgekookt een echte uitkomst. 'Voordat mijn man ziek werd was hij de kok in huis, maar nu hem dat niet meer elke dag lukt ben ik heel erg blij met de hulp van thuiskok Lena.' Elke woensdag staat er een heerlijke maaltijd voor het echtpaar klaar en terwijl zij die haalt dekt haar man ondertussen de tafel en schenkt een glaasje wijn in. 'Ik hoef van te voren nooit te weten wat Lena gaat maken, niet weten wat de maaltijd gaat zijn is voor mij een deel van de verwennerij. Alsof ik uit eten ga in m'n eigen huis!'



Stichting Thuisgekookt
Aandacht voor eten; steun aan elkaar!

085 - 0608768 | www.thuisgekookt.nl



Stichting Thuisgekookt
Aandacht voor eten; steun aan elkaar!



Lekkere, verse en gezonde maaltijden met liefde bereid door een buurtgenoot

www.thuisgekookt.nl



Door een auto-ongeluk liep Meike (50) niet-aangeboren hersenletsel op. Tijdens een intensief revalidatietraject zocht ze hulp rond de warme maaltijd. Omdat Meike kampt met een aantal allergieën zijn magnetronmaaltijden geen optie en bovendien is vers, gezond en lekker eten een groot deel van haar levensgeluk. Sinds een aantal maanden ontvangt Meike daarom maaltijden van thuiskok Tara. 'Ik krijg maaltijden thuisgebracht die helemaal zijn toegespitst op mijn smaak- en dieetwensen. Ik ben sinds het ongeluk nogal vergeetachtig maar tijdens de kennismakingsperiode heeft een medewerker van Thuisgekookt het traject goed in de gaten gehouden en belde ze me tijdig op als ik zelf actie moest ondernemen.'

Waarom Thuisgekookt?

Maaltijden van een buur ontvangen spannend of gek? Integendeel!

Dit zijn de voordelen van een maaltijd via Thuisgekookt:

- **Thuiskokken koken op maat;** de maaltijden zijn aangepast op smaak, (dieet)wensen en portiegrootte. Altijd precies passend voor jou!
- Maaltijden kunnen worden **afgehaald of thuisgebracht.**
- **De maaltijden zijn veilig.** Thuiskokken krijgen uitgebreide (hygiëne) instructies die door de NVWA zijn opgesteld en er wordt altijd een Verklaring Omtrent het Gedrag aangevraagd voordat zij starten met koken.
- **Je ontvangt de maaltijden elke week van dezelfde buurtgenoot;** zo leer je elkaar echt kennen.
- **De maaltijden worden aangeboden tegen de kostprijs van de ingrediënten.** De prijs wordt in overleg bepaald, maar is meestal tussen de €3,- en €6,-
- **Je zit nergens aan vast.** Wil je stoppen, overslaan of op zoek naar een nieuwe thuiskok? Dat is geen probleem. We helpen je graag verder!
- **Win-win!** Jij een lekkere, warme maaltijd, je buurtgenoot de kans om een ander blij te maken met die passie voor koken. Bovendien is wat meer contact in de buurt voor iedereen fijn!



Drie maaltijdservices heeft Marla geprobeerd voordat ze Thuisgekookt inschakelde voor haar dementerende vader Piet (83). 'Toen in 2018 mijn moeder overleed wilde mijn vader alles zelf blijven doen. Al snel merkte ik dat hij eenzijdig en minder goed at. We hebben verschillende maaltijdopties geprobeerd, maar het was de eenzaamheid die hem minder goed liet eten.' Sinds thuiskok Amira voor Piet kookt leeft hij dan ook helemaal op. 'Amira blijft altijd even kletsen tot m'n vader met de maaltijd gestart is. Zo heeft hij het gevoel niet alleen te hoeven eten en zorgt zij ervoor dat de maaltijden niet onaangeraakt in de koelkast belanden.'



JAREN ACTIEF

10



GEDEELDE MAALTIJDEN

700.000



AANTAL THUISKOKKEN

18.000