

VOORAANKONDIGING | Kook voor je Buur 10-daagse van 25 september t/m 4 oktober 2020

Minister Hugo de Jonge zei het al: “ieder voor zich is gewoon geen oplossing”. In een wereld die zich schrap blijft zetten tegen het coronavirus is het extra belangrijk om niet alleen goed voor jezelf, maar ook goed voor elkaar te zorgen. Stichting Thuisgekookt roept dan ook iedereen op om tijdens de Kook voor je Buur 10-daagse – van 25 september tot 4 oktober (rondom Burendag en de Week tegen Eenzaamheid) – een keer voor een of meerdere burens te koken. Zo zorgen we er samen voor dat iedereen in Nederland kan genieten van een lekkere, verse en met liefde bereide maaltijd én de kans krijgt om zijn of haar buurtgenoten (beter) te leren kennen. Dat is altijd een goed idee – maar liefst 30% van alle Nederlanders geeft aan zich regelmatig eenzaam te voelen en 7% van alle zelfstandig wonende ouderen is ondervoed – maar zéker nu.

Kook voor je burens

Ga de uitdaging aan en maak je burens gelukkig met een thuis gekookte maaltijd. Minister de Jonge ging je voor; hij kookte tijdens de vorige Kook voor je Buur 10-daagse zelf ook voor zijn burens (zie foto's, deze zijn in oktober 2019 gemaakt en daardoor niet op 1,5 meter afstand). Op www.thuisgekookt.nl kun je je registreren als thuiskok en meteen beginnen met maaltijden aanbieden.



Stichting Thuisgekookt helpt je hierbij stap voor stap op weg, als jij een profiel aanmaakt als thuiskok volgen verdere instructies vanzelf. Elke thuiskok die een maaltijd aanbiedt tussen 25 september en 4 oktober krijgt een starterspakket thuisgestuurd met o.a. promotiemateriaal, zodat je de buurt kunt laten weten dat je kookt. Stichting Thuisgekookt zorgt er zelf ook voor dat jouw buurtgenoten weten dat je mee doet en legt uit hoe ze van jouw verse maaltijden kunnen genieten.



Gedurende de Kook voor je Buur 10-daagse proberen we – door middel van leuke winacties en challenges – de deelnemers iedere dag op een andere manier te motiveren.

Juist op zoek naar maaltijden?

Je kunt ook meedoen als je geen keukenprins of -prinses bent! Ken of ben je iemand voor wie een gezonde maaltijd van een buur een uitkomst zou zijn? Eenmalig, af en toe of zelfs op regelmatige basis? Zelf ophalen of juist de maaltijd thuisgebracht krijgen? Ga naar www.thuisgekookt.nl en zie meteen welke maaltijden of thuiskoks bij jou passen. Je kunt zelf zoeken, of via de blauwe knop onderaan vragen of Stichting Thuisgekookt met je mee zoekt. Omdat het aanbod iedere dag verschilt, is het verstandig om je zoekopdracht op te slaan zodat je een mailtje krijgt zodra er zich maaltijden of thuiskoks aanmelden die precies aan jouw wensen voldoen. Maaltijden reserveren voor de Kook voor je Buur 10-daagse kan vanaf 7 september. Heb je hulp nodig? We zijn bereikbaar voor al je vragen! Thuisgekookt is bereikbaar via 06-83447197.

De drempel verlagen

Met de Kook voor je Buur 10-daagse proberen we ervoor te zorgen dat een keertje koken voor – of juist maaltijden krijgen van – je burens normaler wordt. Wat vroeger heel normaal was, leunen op je buurtnetwerk, lijkt langzaam te verdwijnen. Stichting Thuisgekookt vindt het belangrijk om de sociale cohesie in een buurt te vergroten, zodat de stap als je in een kwetsbare positie komt wat minder groot wordt. Iedereen vindt het fijn als er af en toe op een ander kan worden geleund voor wat hulp.

Koken in corona tijd

Vanzelfsprekend is het in deze tijden belangrijk om extra goed te letten op de hygiëne. Het is verstandig om fysiek contact tot een minimum te beperken, maar koken voor kwetsbare mensen, mensen die (tijdelijk) in quarantaine zitten of mensen die nu keihard werken in bijvoorbeeld de zorg moedigen we juist aan! Met een paar kleine aanpassingen – de tas aan de deurklink hangen, goed afstand houden en handen wassen voor- en nadat je de maaltijd hebt aangeraakt – is het koken voor je buurtgenoten hartstikke veilig. Onze uitgebreide hygiënerichtlijnen vind je terug op de website.

Over Stichting Thuisgekookt

Verbinding middels eten met verstrekkende positieve gevolgen, dat is het idee achter Stichting Thuisgekookt. Door het bewerkstelligen van goede, langdurige 1-op-1 matches tussen (kwetsbare) aanvragers en thuiskoks die bij elkaar in de buurt wonen zet Thuisgekookt een kettingreactie in werking, die leidt tot effecten die verder reiken dan een tevreden aanvrager alleen. Door middel van zorgvuldige en persoonlijke matchmaking en samenwerking met hulpverlening draagt Thuisgekookt bij aan maatschappelijke effecten zoals langer zelfstandig thuis wonen, verminderde belasting van hulpverleners, gezondheidswinst en daarmee tot uitstel van zorg en betere integratie van mensen met een bijzonderheid of handicap. Thuisgekookt zorgt zelf niet voor kwetsbare mensen, maar activeert buurtgenoten om dit wel te doen. Zo werken we aan een dragende samenleving, waarin mensen op lokaal niveau basisvoorzieningen zelf organiseren. Hierdoor wordt de buurt op micro- en de samenleving op macroniveau socialer, gezonder en duurzamer.