



PRAATJE POT.

VERSGEKOOKT DOOR JOUW BUUR!



Praatje Pot: hulp en gezelligheid bij de warme maaltijd

Iedere dag een warme maaltijd op tafel zetten. Het lukt niet iedereen meer zelf vanwege leeftijd of een mentale of fysieke beperking. En dat is oké, want er staan bijna 22.000 thuiskokers door heel Nederland klaar om jou te helpen. Meld je tussen 1 en 30 november aan en krijg de proefmaaltijd gratis.

De hele maand november staat bij Stichting Thuisgekookt in het teken van het verlagen van de drempel om om hulp te vragen bij de warme maaltijd. Door de eerste maaltijd, de proefmaaltijd, gratis aan te bieden, hoopt de stichting het makkelijker te maken om eens te proberen hoe het is om een maaltijd van een buur te ontvangen.

Stichting Thuisgekookt verlaagt de drempel om hulp te vragen bij de warme maaltijd

"Ik heb het altijd zelf gekund", "Ik ben zwak als ik om hulp vraag", "Ik wil een ander er niet mee lastig vallen", het zijn allemaal argumenten om geen hulp te vragen, maar daar kijkt bijvoorbeeld thuiskok Dick van Stichting Thuisgekookt toch echt heel anders naar. "Ik merk dat ik echt het verschil kan maken met twee maaltijden per week. Het haalt de druk eraf bij ze en dat terwijl ik het juist heel leuk vind om te doen. Ik vind het concept dan ook fantastisch: met je hobby iets betekenen voor een ander. Mooier kan toch niet?"

Wat kan een thuiskok betekenen?

Thuiskokers van Stichting Thuisgekookt zijn enthousiaste hobbykokers die vrijwillig, voor de kostprijs van de ingrediënten, koken voor een buurtgenoot. Maakt de leeftijd en/of een fysieke of mentale beperking het lastig om iedere dag zelf te koken? Dan kan een thuiskok van Stichting Thuisgekookt helpen door één of twee keer per week een warme maaltijd te bereiden. Als ophalen zelf niet meer lukt,

Een initiatief van:



Stichting
Thuisgekookt

Thuiskok van Stichting Thuisgekookt zijn enthousiaste hobbykoks die vrijwillig, voor de kostprijs van de ingrediënten, koken voor een buurtgenoot. Maakt de leeftijd en/of een fysieke of mentale beperking het lastig om iedere dag zelf te koken? Dan kan een thuiskok van Stichting Thuisgekookt helpen door één of twee keer per week een warme maaltijd te bereiden. Als ophalen zelf niet meer lukt,

Tien voordelen van een thuiskok

Een thuiskok die een maaltijd langs komt brengen betekent voor iemand meer dan een portie warm eten. Voor een groot aantal maaltijdontvangers is het soms de enige persoon die ze op een dag zien of spreken. Naast gezelligheid en aanspraak heeft het nog meer voordelen. Er kunnen dieetwensen met de thuiskok worden afgestemd en je probeert weer eens andere dingen. De maaltijd is vers, veilig, betaalbaar en kan worden thuisbezorgd. Voor een thuiskok is het ook duurzaam, want er blijven geen restjes over die onnodig worden weggegooid. Een maaltijdontvanger kan langer zelfstandig thuis blijven wonen en daarbij is het ook vrijblijvend. Heb je het geprobeerd en het bevalt niet? Dan is opzeggen geen probleem.

Hoe werkt het?

Na je aanmelding zal een medewerker van Stichting Thuisgekookt contact opnemen om de wensen door te spreken, zodat gezocht kan worden naar een goede, passende thuiskok. Als de proefmaaltijd achter de rug is, wordt opnieuw contact opgenomen om de ervaringen door te nemen. Is er geen goede match ontstaan? Dan zoekt Stichting Thuisgekookt graag verder naar een nieuwe thuiskok. Je zit nooit ergens aan vast, dus helemaal geen maaltijden meer ontvangen is ook geen probleem.

Meld je aan!

Aanmelden voor de gratis proefmaaltijd Praatje Pot kan de hele maand november via thuisgekookt.nl/praatjepot of door te bellen naar 085-0608768. Praatje Pot is er speciaal voor de mensen die in één van de 27 focusgemeenten van Stichting Thuisgekookt wonen (Amstelveen, Amsterdam West, Apeldoorn, Arnhem, Assen, Delft, Den Bosch, Den Haag, Doetinchem, Edam Volendam, Gooise Meren, Gouda, Haarlemmermeer, Hengelo, Katwijk, Leiden, Leidschendam-Voorburg, Middelburg, Nieuwegein, Nijmegen, Nissewaard, Purmerend, Tilburg, Utrecht, Velsen, Voorne aan Zee en Westland).

Over Stichting Thuisgekookt

Stichting Thuisgekookt faciliteert wat vroeger heel normaal was: burens die zorgen voor elkaar. Door zorgvuldige, persoonlijke matchmaking tussen mensen in een kwetsbare situatie en een

Een initiatief van:



behulpzame buurtgenoot en een intensieve samenwerking met hulpverlening, draagt Stichting Thuisgekookt bij aan verschillende maatschappelijke effecten, zoals: langer zelfstandig thuis wonen, verminderde belasting van hulpverleners, gezondheidswinst en daarmee uitstel van zorg en betere integratie van mensen met een bijzonderheid of handicap. Hierdoor wordt de buurt op micro- en de samenleving op macroniveau socialer, gezonder én duurzamer.

Noot voor de redactie

Meer informatie over Stichting Thuisgekookt? Of wil je een ervaringsverhaal over thuiskoks en maaltijdontvangers uit jouw gemeente delen? Neem contact op via info@thuisgekookt.nl en wij gaan op zoek naar een geschikte match. Lees [hier](#) bijvoorbeeld het verhaal van thuiskok Dick en zijn match. Beeldmateriaal kun je [hier](#) downloaden.

Een initiatief van:

