

BIJZONDER THUISAFGEHAALD

Meneer en mevrouw Bos zijn in de tachtig. Zelf koken gaat eigenlijk niet meer, maar de diepvriesmaaltijden zijn ze zat. "Er zit maar één aardappel in." Sinds kort eten ze echter regelmatig vers en met meer groenten, met dank aan thuiskok Willem.

Meneer en mevrouw Bos en Willem hebben elkaar leren kennen via Thuisafgehaald, een netwerk waarbij thuiskokken wat extra koken en dat tegen kostprijs aanbieden aan buurtgenoten. Op een landelijke website kan iedereen zich – per buurt – aanmelden als kok of als afhaler.

Speciaal voor mensen op leeftijd of met een chronische ziekte of beperking is er Bijzon-

der Thuisafgehaald met als grootste verschil dat de kok de maaltijd langsbrengt. En vaak ook even een praatje maakt.

Ondervoeding onder ouderen is een groot probleem in Nederland, net als eenzaamheid. Beide problemen pak je zo aan, zegt Anne van Arkel van Thuisafgehaald. Bovendien doet 51 procent van de thuiskokken ook weleens kleine klusjes in en om het huis of een boodschap. 'Kwetsbare mensen' worden overigens aangemoedigd om zelf ook thuiskok te worden zodat zij een netwerk opbouwen, meedoen, vaardigheden opbouwen en waardering krijgen.

De sociale impact van Bijzonder Thuisafge-

haald is groot: er zijn 406 matches tot stand gekomen tussen kwetsbare mensen en kokende buurtgenoten; per jaar worden 19 duizend maaltijden gedeeld; 91 procent van de eters vindt dat de match bijdraagt aan hun kwaliteit van leven. Afhalers eten meer groenten, meer pure producten en minder zout. "Regelmatig horen we van ouderen dat ze in gewicht zijn aangekomen", aldus Van Arkel. Meneer en mevrouw Bos zijn dolgelukkig met hun thuiskok. "Iedere dag dat Willem kookt, voelt als vakantie."

www.bijzonderthuisafgehaald.nl

BEELD: BOB KARHOFF

*Meneer en mevrouw
Bos zijn dolgelukkig
met thuiskok Willem*

