

## **PERSBERICHT | Succesvolle eerste editie Kook Voor Je Buur 10Daagse eindigt met ruim 5000 maaltijden**

Met 5212 maaltijden, 445 nieuwe thuishokks en 566 nieuwe afhalers eindigde gisteren de eerste editie van de Kook Voor Je Buur 10Daagse. Thuisafgehaald hoopt via de Kook Voor Je Buur 10Daagse het afhalen van maaltijden bij je burens normaler en voor iedereen te maken, zodat het een logische optie is op het moment dat dit nodig is. Stéphanie van Gerven (directeur Thuisafgehaald): “Wij willen laten zien dat maaltijden aanbieden voor of afhalen bij je burens heel makkelijk en gezellig is. Ik hoop dat mensen hier na deze 10 dagen daardoor sneller voor kiezen. Het is onze droom dat er in de toekomst in elke straat een vers gekookte maaltijd bij een buurtgenoot af te halen is. Deze eerste 10Daagse is een zeer veelbelovende start, die een mooie basis biedt om verder te kunnen groeien. We kunnen niet alle drempels omtrent afhalen bij je burens in 10 dagen wegnemen, maar ik denk dat we een mooie stap hebben gezet en ik kijk uit naar de volgende keer. Deze eerste Kook Voor Je Buur 10Daagse smaakt naar meer.” Het succes van de eerste Kook Voor Je Buur 10Daagse maakt dat we het komende jaar nog meer mensen kunnen helpen aan een lekkere, verse en met liefde bereide maaltijd terwijl ze tegelijkertijd hun buurtgenoten leren kennen, ook als de maaltijden thuisgebracht moeten worden. Heel belangrijk, omdat nog steeds 30% van alle Nederlanders zich eenzaam voelt en 7% van alle zelfstandig wonende ouderen ondervoed is. “

*Ook Minister Hugo de Jonge, vele wethouders en Foodbloggers De Hippe Vegetariër en Living The Green Life kookten mee – en we mochten de Week Tegen Eenzaamheid op alternatieve wijze aftrappen*

Deze 10 dagen waren gevuld met hoogtepunten. We traptten af met foodbloggers De Hippe Vegetariër en Living The Green Life die op vrijdagavond in Amsterdam kookten. Op zaterdag kookte de Haagse wethouder Kavita Pharbudayal, op zondag minister Hugo de Jonge, op maandag de Rotterdamse wethouder Sven de Langen, op dinsdag de Nijmeegse wethouder Grete Visser, woensdag de Utrechtse wethouder Maarten van Ooijen, de Bossche wethouder Huib van Olden, de Delftse wethouder Karin Schrederhof, wethouders John van Engelen & Marieke Schouten en De Goededoelen Maestro's Martin en Cees in Nieuwegein en op vrijdag de Haarlemse wethouder Marie-Thérèse Meijs en wethouders Ellie Eggengoor & Jan Kuiper in Nieuwegein. Op dinsdag 1 oktober zou de Week tegen de Eenzaamheid starten met een congres in Den Haag, waar de Nationale Coalitie en alle Lokale Coalities tegen Eenzaamheid zouden genieten van een luxe diner. Door het Boerenprotest kon het congres niet doorgaan. Wij pakten de kans om deze maaltijden rond te brengen naar verschillende locaties in Den Haag, waar buurtgenoten er samen van genoten. Zo startten we de Week tegen de Eenzaamheid in onze ogen juist extra goed. Zondag sloten we in Utrecht af met de Thuiskok Trofeeën, waar we alle actieve thuishokks – die al deze beetjes geluk de wereld in sturen – in het zonnetje hebben gezet.

*Een jaarlijks terugkerende campagne*

Dit is de eerste editie van de Kook Voor Je Buur 10Daagse in Nederland, die vanaf nu jaarlijks rondom Burendag en de Week tegen de Eenzaamheid gehouden zal worden. In 2020 is de Kook Voor Je Buur 10Daagse van 25 september t/m 4 oktober. De week werd dit jaar ondersteund door 11 gemeentes en een aantal fondsen. Stéphanie van Gerven: “Ik wil de huidige partnergemeentes en fondsen bedanken voor hun steun en vertrouwen dit jaar en hoop dat zij en nog veel meer gemeentes of andere partners zich geroepen voelen om ons volgend jaar (weer) te steunen, zodat we nog meer kunnen bereiken. Daarnaast hoop ik dat we volgend jaar nog meer Bekende Nederlanders bereid vinden om iets af te halen bij of te koken voor hun buurtgenoten, zodat we een nog bredere doelgroep kunnen inspireren.”

---

## **Noot voor de redactie**

### **Wat is Stichting Thuisafgehaald?**

Thuisafgehaald laat buurtgenoten elkaar ontmoeten door het delen van eten. Niet iedereen vindt het leuk om te koken en soms lukt het gewoon niet om (iedere dag) een lekkere, verse en vooral gezonde maaltijd voor jezelf te maken. Sommige mensen koken juist heel graag en maken met plezier ook maaltijden voor anderen. Thuisafgehaald brengt deze mensen bij elkaar. Wie niet kan of wil koken krijgt zo een gezonde, verse en met liefde bereide maaltijd en leert meteen iemand uit de buurt kennen. Op dit moment zijn er ruim 12.000 thuiskokken aangesloten en worden er per jaar ruim 60.000 maaltijden gedeeld.

Thuisafgehaald maakt vooral veel vaste afspraken tussen mensen die - vanwege hun gezondheid - niet meer (iedere dag) voor zichzelf kunnen koken. Veel thuiskokken bieden niet actief maaltijden op de website aan, maar we kunnen hen wel benaderen als iemand in de buurt hulp nodig heeft rondom de warme maaltijd. Bijvoorbeeld een mevrouw van 92 die moeite heeft met koken waarvoor iemand in diezelfde straat dan 1, 2 of soms zelfs 3 keer in de week een bordje meer kookt en dit zelfs thuis komt brengen als dat nodig is. Je hebt geen computer nodig om Thuisafgehaald te gebruiken, je kunt ook via de telefoon alles regelen. Een uitkomst in de huidige maatschappij waarin het de bedoeling is dat we langer thuis blijven wonen en meer gebruik maken van ons eigen netwerk.

### **Wat bereik je door een keer voor je burens te koken?**

Als je toch al kookt is het koken van een paar porties extra een kleine moeite met een onvoorstelbaar grote impact. Avance onderzocht de effecten. Hieruit bleek dat deze afhalers

- gezonder eten
- een positieve beleving ervoeren door het thuis gekookte warme eten
- zich weer gezien en gehoord voelen
- er weer bij horen, weer meedoen
- een groter netwerk hebben
- minder eenzaam zijn
- beter voor zichzelf kunnen zorgen.

Ieder afhaalmoment draagt hieraan bij. Dat je met een keer iets extra's koken al een verandering kunt veroorzaken in iemands leven benadrukt het belang en de relevantie van het koken voor je burens.

### **De campagne wordt ondersteund door verschillende Nederlandse gemeenten en een aantal landelijke fondsen**

Een aantal Nederlandse gemeenten hebben inmiddels ontdekt dat het maken van koppelingen tussen thuiskokken en afhalers bijdraagt aan het realiseren van hun doelen en helpen ons om hier actief mee aan de slag te gaan. De Kook Voor Je Buur 10Daagse wordt mede mogelijk gemaakt door onze focusgemeenten en een aantal landelijke fondsen: Amsterdam, Rotterdam, Den Haag, Utrecht, Den Bosch, Groningen, Haarlem, Nijmegen, Nieuwegein, Vlaardingen & Delft én het Oranjefonds, het VSB fonds, het Sint Laurensfonds en het KF Heinfonds

Meer informatie over Thuisafgehaald? Op zoek naar beeldmateriaal? Of wil je een interview met iemand van Thuisafgehaald of in de keuken kijken bij een thuiskok? Neem dan contact op met Stéphanie van Gerven via Thuisafgehaald: 06 - 14124197 / [stephanie@thuisafgehaald.nl](mailto:stephanie@thuisafgehaald.nl)