

Vooraankondiging | Kook Voor Je Buur 10Daagse van 27 sept t/m 6 oktober 2019

Stichting Thuisafgehaald organiseert van 27 september tot en met 6 oktober (rondom Burendag en de Week van de Ontmoeting) voor het eerst de Kook Voor Je Buur 10Daagse. Ze roept daarmee alle Nederlanders op om tussen 27 september en 6 oktober een keer voor hun 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 te leren kennen. Heel belangrijk, omdat nog steeds 30% van alle Nederlanders zich eenzaam voelt en 7% van alle zelfstandig wonende ouderen ondervoed is.

Ga jij ook de uitdaging aan en maak je een aantal burens gelukkig door een keer te koken? Vandaag is www.kookvoorjebuurl.nl live gegaan, waar je je meteen kunt aanmelden. Je kunt zelf kiezen hoeveel dagen je mee wilt doen en hoeveel porties je aan wilt bieden. Stichting Thuisafgehaald zorgt ervoor dat jouw buurtgenoten weten dat jij gaat koken en van deze maaltijden kunnen gaan genieten.

Liever afhalen?

Kook je juist liever niet of ken je iemand voor wie dit een uitkomst zou zijn? Ga naar www.kookvoorjebuurl.nl, vul je postcode in en bekijk welke maaltijden er in jouw buurt worden aangeboden. Maaltijden reserveren voor de Kook Voor Je Buur 10Daagse kan vanaf 1 september. Heb je hulp nodig? Stichting Thuisafgehaald is ook telefonisch bereikbaar via 06-83447197.

Ook een aantal bekende Nederlanders doen mee

Om te laten zien dat een keer koken voor je burens echt een kleine moeite is hebben wij ook aan een aantal prominente Nederlanders gevraagd of zij tijdens deze 10 dagen een keer voor hun burens willen koken. Er zijn al meerdere wethouders, burgemeesters en BN'ers die hebben toegezegd dat zij maaltijden gaan delen, bijvoorbeeld wethouders Marie-Thérèse Meijs uit Haarlem en Karin Schrederhof uit Delft. Deze VIP-maaltijden zullen vanaf 1 september op de website verschijnen en we zullen deze prominenten volgen in hun beleving van het koken voor hun burens.

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 aten
- 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. Stéphanie van Gerven (directeur Thuisafgehaald): "Het is onze droom dat er in de toekomst in elke straat een vers gekookte maaltijd bij een buurtgenoot af te halen is."

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 kan zo een maaltijd bij een buurtgenoot afhalen en leert meteen iemand uit de buurt kennen. Op dit moment zijn er 11.500 thuiskokken aangesloten en worden er per jaar ruim 50.000 maaltijden gedeeld.

Thuisafgehaald maakt vooral veel vaste afspraken tussen mensen die - vanwege hun gezondheid - niet meer (iedere dag) voor zichzelf kunnen koken. 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. 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.

De campagne wordt ondersteund door verschillende Nederlandse gemeenten

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: Amsterdam, Rotterdam, Den Haag, Utrecht, Den Bosch, Groningen, Haarlem, Nijmegen, Nieuwegein, Vlaardingen en Delft.

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 - 83447197 / info@thuisafgehaald.nl.