

## Thuisgekookt: ‘Wij zorgen voor eten én contact’

Kwetsbare bewoners van de wijk Noordoost hebben soms moeite om voor zichzelf te koken. Zij kunnen zich nu aanmelden bij Thuisgekookt. ‘Wij zoeken dan een buurtgenoot die eten voor hen klaar wil maken en langs komt brengen’, vertelt Chantal Boshuis van dit platform. Beter Thuis helpt Thuisgekookt om de juiste groep mensen te bereiken.

‘Wat we in Noordoost doen, doen we ook landelijk’, zegt Chantal. ‘Maar dan voor iedereen die graag buurtgenoten leert kennen en van koken houdt – of juist nieuwsgierig is naar de kookkunsten van anderen.’ Zelf is zij *community manager* voor Utrecht. ‘Onze focus op de kwetsbare bewoners van Noordoost startte eind vorig jaar. We wilden onze koppelkracht graag inzetten voor Utrechters die dat het meest nodig hebben, zoals ouderen en mensen met een beperking; een groep die vaak minder zelf kan en zich eenzamer voelt dan andere.’

### Engel in de keuken

Thuisgekookt wil kwetsbare inwoners zo snel en goed mogelijk bereiken. ‘Daarom werken we in Noordoost samen met organisaties die direct contact met hen hebben. Denk aan Beter Thuis, maar ook aan Buurtteam Noordoost, zorgorganisatie Careyn, het Netwerk Informele Zorg Utrecht en sociaalmakelaarsorganisatie Dock. Zij wijzen inwoners op ons initiatief en melden hen soms ook aan, bijvoorbeeld via de Tas voor Thuis en dragen hen soms ook aan.’

Is er al succes zichtbaar? ‘Absoluut: we hebben al tientallen kwetsbare bewoners gekoppeld aan een thuiskok. Zij krijgen nu één of meerdere keren per week eten, voor langere tijd en tegen kostprijs.’ Chantal hoort veel mooie verhalen. ‘Thuiskoks krijgen bijvoorbeeld volop lof omdat ze hun maaltijden aanpassen aan receptwensen en dieeteisen. Zo is er een vrouw die zwaar ondervoed was, omdat ze veel ingrediënten niet kon verdragen. Haar thuiskok brengt nu wekelijks vier porties eten langs, afgestemd op wat zij wél aankan. De vrouw merkt dat ze daardoor aansterkt en noemt haar kok inmiddels “mijn engel”.’

### Kletsen aan de deur

Zelf kookt Chantal voor een dame van 74 die in een rolstoel zit, maar wel een hoog aanrecht heeft. ‘Zij kan niet lang staan, dus ook niet makkelijk koken. Ik breng haar twee keer per week een maaltijd en blijf dan gelijk even kletsen aan de deur. Voor veel kwetsbare bewoners zijn dit soort praatjes minstens zo belangrijk als het gezonde eten dat zij krijgen. Een groot deel van deze groep ziet nog maar weinig mensen. Sowieso, maar in coronatijd zeker. De thuiskoks doorbreken die eenzaamheid – en hechten zelf ook veel waarde aan de gesprekken. Bijvoorbeeld om de levenswijsheden die ze meekrijgen.’

Sommige thuiskoks kunnen maar een maand of twee koken, vertelt Chantal. ‘Dat vind ik niet genoeg; er is meer tijd nodig voor een gevoel van wederzijdse verbondenheid.’ Dit soort verbondenheid helpt mensen uit hun eenzaamheid en kan ook extra nut hebben. ‘Toen de mevrouw voor wie ik kook bijvoorbeeld snel naar de huisartsenpost moest en niemand kende die haar kon brengen, belde ze mij. Ik hoor dat van meer thuiskoks; dat zij soms een extra handje helpen, buiten het koken en praten om. En dat ze, net als ik, heel blij zijn dat ze dat kunnen doen.’

Meer weten over Thuisgekookt? Ga naar [thuisgekookt.nl](https://thuisgekookt.nl)! Hier zie je ook hoe je je als thuiskok

of maaltijdontvanger kunt aanmelden. Contact opnemen kan evengoed: bel Chantal Boshuis op 06 83 44 71 97 of mail naar [chantal@thuisgekookt.nl](mailto:chantal@thuisgekookt.nl).