

Stichting Thuisgekookt

De sociale maaltijdservice voor en door buurtgenoten

Impact 2025



Algemeen Nut
Beogende Instelling
ANBI



Stichting
Thuisgekookt

Stichting Thuisgekookt

Impact 2025



3.249 nieuwe matches
133.026 ontmoetingen

745 meter
gemiddelde afstand
tussen buurtgenoten

158.553 maaltijden
€3,98 gemiddelde prijs

22.205 beschikbare
thuis-koks
4.853 nieuwe thuis-koks

Nienke en Helga

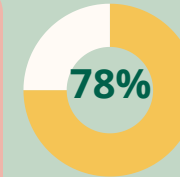


"Wat begon met koken, werd een vast ritme en een moment om naar uit te kijken."

Maaltijdontvanger Ton



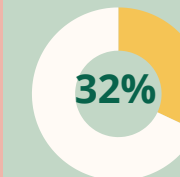
"Ceas is een gezellige kerel, een vriend. Ik ben blij dat hij iedere week langs komt."



van de maaltijdontvangers ervaart betekenisvol sociaal contact



vraagt ook andere hulp aan de thuis-kok (buiten de maaltijden om)



heeft via de thuis-kok ook andere nieuwe mensen leren kennen



8,7
tevredenheidscijfer

Onze impact

Impactonderzoek 2025

Maaltijdzoekers

88%

Ervaart een dieper sociaal netwerk

78%

Ervaart meerwaarde aan een breder sociaal netwerk

84%

Bespaart tijd en energie

62%

Ervaart een afname in druk op eigen sociale netwerk

85%

Geniet meer van het eetmoment

80%

Eet gezonder en gevarieerder

31%

Ervaart een breder sociaal netwerk, dat verder reikt dan de thuiskok

Thuiskoks

95%

Heeft een gevoel van zingeving en voldoening

66%

Probeert nieuwe gerechten en kooktechnieken

75%

Ontmoet mensen buiten hun eigen bubbel

40%

Eet gezonder en gevarieerder

38%

Gooit minder eten weg

93%

Ervaart een goede band met de maaltijdontvanger

*** Voor dit onderzoek ondervroegen we 86 maaltijdzoekers en 121 thuiskoks die minimaal vijf maanden gekoppeld waren aan een thuiskok.*



Welke langetermijneffecten zien we?

Stichting Thuisgekookt maakt buurten warmer, gezonder en meer verbonden. Door mensen aan elkaar te koppelen die elkaar anders misschien nooit hadden ontmoet, doorbreken we bubbels en ontstaan er nieuwe, waardevolle relaties. Gewoon bij iemand aan de keukentafel of aan de voordeur.

Zo ontstaat er meer dan alleen een maaltijd: er groeit contact, vertrouwen en betrokkenheid. Buurtgenoten leren elkaar kennen, helpen elkaar en bouwen samen aan een netwerk waarin mensen naar elkaar omkijken. Dat versterkt de sociale basis en maakt buurten veerkrachtiger.

Voor deelnemers betekent het meer dan praktische hulp. Ze eten gezonder, voelen zich minder alleen en houden meer regie over hun eigen leven. Ze blijven langer zelfstandig thuis wonen, met mensen om zich heen die hen kennen en zien.

Tegelijkertijd verlichten we de druk op mantelzorgers en het zorg- en welzijnsnetwerk. Door informele hulp dichtbij te organiseren, verschuift een deel van de ondersteuning van formele zorg naar de buurt.

Zo dragen we bij aan buurten waarin mensen elkaar weten te vinden — over verschillen heen — en waarin zorg, aandacht en verbinding weer vanzelfsprekender worden.

Huidige maaltijdzoekers en tussenpersonen

In totaal >**16.000** aangesloten maaltijdzoekers,
samen goed voor >**77.800** verbindingen

**86% directe
maaltijdzoekers**

**14% indirecte
maaltijdzoekers**



**Zelfstandig wonende
senioren (65+)**



**Zelfstandig wonende
mensen met een
lichamelijke en/of
psychische beperking**

Interesses directe maaltijdzoekers

- Gezond, goedkoop & lekker blijven eten
- Sociaal contact
- Gezondheid
- Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen



Zorgprofessionals



Mantelzorgers



**Familieleden van
ouderen/kwetsbaren**

Interesses indirecte maaltijdzoekers

- Gezond & lekker eten
- Sociaal contact
- Gezondheid
- Verantwoordelijkheidsgevoel voor een maaltijdzoeker



Maaltijdzoeker Helga

**70%
vrouw**

**28%
man**

**2%
anders**

Leeftijdsopbouw maaltijdzoekers (%)

● 20-40 ● 40-65 ● 65-80 ● >80

20

31

25

24

Huidige Thuiskok

In totaal **>27.000** aangesloten thuiskok, ze kookten **>997.200** maaltijden.

- 1 (Jonge) alleenstaande vrouwen die van koken houden en graag voor een ander koken.
- 2 Ouders van gezinnen met (jonge) kinderen die toch al koken en zo graag wat voor een ander doen.
- 3 Ouders wiens kinderen uit huis zijn en graag wat willen blijven betekenen.

Interesses thuiskok

- Dagelijks koken & lekker eten
- Een gezonde levensstijl
- Eerlijke producten
- Duurzaamheid; minder voedselverspilling
- Iets betekenen/zorgen voor een ander
- Het goede voorbeeld geven
- Meedoen aan de maatschappij
- Opvoeding kinderen



Thuiskok Ilse

82%
vrouw

17%
man

1%
anders

Leeftijdsofbouw thuiskok (%)

20-40

40-65

65-80

63

32

5

Kwetsbare thuiskoks

In totaal >**20.000** aangesloten thuiskoks,
waarvan **≈5%** in een kwetsbare situatie

Thuiskok Pauline



Thuiskok Pauline haalt meer plezier en energie uit het koken:

'Ik merkte dat ik weinig motivatie had om lekker te koken als ik alleen was. Het is makkelijker én leuker om voor meerdere mensen te koken dan alleen voor mezelf.' Daarnaast geniet ze van de gezelligheid: 'We maken altijd een praatje als John het eten komt ophalen, soms drinken we ook samen een biertje. Voor mezelf is het een stok achter de deur om goed voor mezelf te koken.'

Waarom koken positieve invloed heeft op een kwetsbare situatie:

- **Meer structuur en houvast:** koken brengt ritme in de dag en week en biedt een concrete reden om op te staan en actief te blijven.
- **Versterking van zelfvertrouwen:** complimenten en waardering voor de maaltijden dragen bij aan een positiever zelfbeeld.
- **Zingeving en mentale gezondheid:** iets kunnen betekenen voor een ander vermindert gevoelens van somberheid en nutteloosheid.
- **Activering en doorbreken van isolement:** het koken voor een ander stimuleert om letterlijk en figuurlijk in beweging te komen, wat kan bijdragen aan herstel of re-integratie.
- **Erkenning van talenten en identiteit:** mensen worden niet alleen benaderd vanuit hun kwetsbaarheid, maar juist ook vanuit hun kwaliteiten, zoals kookvaardigheden en gastvrijheid.
- **Stimuleren van maatschappelijke participatie:** het is een laagdrempelige manier om weer mee te doen, als tussenstap richting vrijwilligerswerk of betaald werk.
- **Opbouwen van vertrouwen in anderen:** positieve ervaringen met afnemers helpen om vertrouwen in sociale contacten te herstellen.
- **Versterken van sociale cohesie in de buurt:** het vergroot het gevoel van verbondenheid en helpt eenzaamheid te verminderen.
- **Bevorderen van gezond eetgedrag:** voor één persoon koken is vaak minder aantrekkelijk; koken voor een ander stimuleert het bereiden van verse, gezonde maaltijden.

Analyse kwetsbare thuiskoks

Sinds de start van dit project houden we bij hoeveel thuiskoks zich mogelijk in een kwetsbare positie bevinden. In totaal hebben 5.778 mensen een aanmeldreden aangegeven. Op basis van deze respondenten kunnen we een indicatie krijgen van het aandeel thuiskoks met een mogelijke kwetsbaarheid.

Binnen deze groep geven sommige mensen een aanmeldreden die kan wijzen op een kwetsbare positie:

- 1,3% (75 personen): "Het ontbreekt me aan energie of motivatie"
- 1,9% (110 personen): "Ik kan niet werken en zoek betekenisvolle tijdsbesteding"
- 1,4% (80 personen): "Door meerdere porties te koken kan ik de kosten per maaltijd beperken"
- 1,1% (61 personen): "Ik heb zelf behoefte aan meer sociaal contact"

Samen gaat het om 326 mensen, oftewel 5,64% van de respondenten die mogelijk als kwetsbare thuiskok kunnen worden gezien. De overige 94,36% van de respondenten valt in de categorie niet-kwetsbare thuiskoks (of heeft in ieder geval geen kwetsbare motivatie aangegeven).

Samenvattend lijkt op basis van de ingevulde vragenlijsten ongeveer 5,6% van de thuiskoks een motivatie te hebben die kan duiden op kwetsbaarheid, waarbij vooral het zoeken naar betekenisvolle tijdsbesteding omdat men niet kan werken het vaakst voorkomt.

Thuis kok Sylvana



Thuis kok Sylvana (37 zit zelf in een rolstoel en is afgekeurd, maar wil graag iets voor een ander betekenen.

'Ik heb een spierziekte en zit in een rolstoel. Ik kan maar kleine stukjes lopen, maar het leven is te mooi om stil te blijven staan.'

Elke avond koken is voor de 42-jarige Kim uit Geervliet door haar chronische ziekte vaak niet haalbaar. Voor thuis kok Sylvana van der Horst (37) is dat juist de reden om in actie te komen. Ze kookt meerdere keren per week vrijwillig voor Kim en een ander gezin uit de buurt.

"Ik zit zelf in een rolstoel en ben afgekeurd, maar ik wil iets voor een ander betekenen." Sylvana heeft een spierziekte en kan maar kleine stukjes lopen, maar dat weerhoudt haar er niet van om actief te blijven. Koken geeft haar structuur en een duidelijk doel in de week. "Het leven is te mooi om stil te blijven staan."

Koken is voor haar meer dan een praktische bezigheid: het is een manier om haar talenten in te zetten en iets terug te doen. "Ik heb destijds zelf veel hulp gehad toen ik het nodig had, dus het is mooi als je iets terug kunt doen." Het maakt voor haar weinig verschil of ze voor haar eigen gezin kookt of voor meerdere mensen. "Ik moet toch koken voor mijn eigen gezin. Of ik nu voor drie personen of acht personen kook; dat kost geen extra moeite."

Naast het koken zelf zijn ook de contactmomenten belangrijk. Sylvana brengt de maaltijden persoonlijk langs en neemt de tijd voor een praatje. "Ik ben nooit binnen vijf minuten weer thuis. Soms staan we wel drie kwartier te kletsen." Juist dat sociale contact geeft extra betekenis aan wat ze doet.

Hoewel Sylvana zelf ook met beperkingen leeft, ervaart ze het helpen van anderen als iets dat haar energie en voldoening geeft. Ze ziet hoe belangrijk goede voeding is, zeker voor mensen die weinig energie hebben. "Ik snap dat het makkelijk is om een pizza in de oven te doen als je geen energie hebt om te koken, maar goed en gezond eten is belangrijk. Zo krijg je vitamines binnen."

Dat haar inzet zo gewaardeerd wordt, raakt haar. "Ze zegt wel eens dat het een 'match made in heaven' is. Het is zo leuk om te horen dat ze er zo blij mee zijn." Sylvana hoopt dan ook dat meer mensen haar voorbeeld volgen en zich aanmelden als thuis kok. "Ik hoop dat dit concept veel bekender wordt."