

Vrijwilligersbeleid Stichting Thuisgekookt



Samen koken voor een verbonden buurt



**Een verse maaltijd van een buur maakt iemands wereld groter,
gezelliger en gezonder en gaat eenzaamheid tegen.**

Wie zijn we en wat doen we?

Een sociale maaltijdservice aan huis, voor en door buurtgenoten. Middels een **uitgebreide persoonlijke intake en begeleiding** zorgen we voor een succesvolle match tussen buurtgenoten.



We brengen maaltijdzoekers met een kwetsbaarheid **één-op-één in contact** met een vrijwillige thuiskok die **één à twee keer per week een maaltijd op maat én een praatje maakt.**





Waarom het werkt

Stichting Thuisgekookt draagt bij aan een **samenleving waarin gezonde voeding en sociaal contact voor iedereen bereikbaar zijn**. Een warme maaltijd stimuleert contact op buurniveau en bevordert gemeenschapszin. Dit leidt tot:



Effectieve interventie tegen eenzaamheid



dringt gezondheidsachterstanden terug en vermindert de druk op het (mantel)zorgnetwerk

Zo faciliteren we **informele steun, participatie en inclusie** en maken we iemands wereld groter, gezonder en gelukkiger!

De kracht van 21.000 thuiskoks!

De thuiskok-community bestaat uit **actief betrokken en enthousiaste mensen** van alle leeftijden die, allen vanuit hun eigen motivatie, **een bijdrage willen leveren aan een meer verbonden samenleving** waarin iedereen toegang heeft tot een warme maaltijd en persoonlijk contact.

81%

van de maaltijdzoekers heeft **een positieve eetbeleving**

92%

ervaart de hulp als **toegankelijk en persoonlijk**

88%

ervaart een **breder sociaal netwerk**

Gemiddeld rapportcijfer voor de thuiskok: **8,5**



Een thuishok kan écht het verschil maken voor een buurtgenoot.



Stichting Thuisgekookt is landelijk actief, maar werkt nauw samen met **34 focusgemeenten.**

LOCAL

Door middel van een **subsidierelatie** worden wij in de focusgemeenten in staat gesteld actief samen te werken met het lokale zorg- en welzijnsnetwerk en lokale campagnes op te zetten.

LANDELIJK

Landelijk werkt Stichting Thuisgekookt met een **wachtlijst**

Vrijwilligers van Stichting Thuisgekookt dragen bij aan de grotere missie van de stichting:



het bevorderen van sociale cohesie



het verminderen van eenzaamheid door het verstrekken van warme maaltijden en persoonlijk contact

Elke vrijwilliger speelt een cruciale rol in het versterken van deze maatschappelijke impact.

Wat verwachten wij van onze vrijwilligers?

Vrijwilligers van Stichting Thuisgekookt dragen bij aan de grotere missie van de stichting: **het bevorderen van sociale cohesie en het verminderen van eenzaamheid door het verstrekken van warme maaltijden en persoonlijk contact.**

Impact meten

We monitoren regelmatig **de effecten van het vrijwilligerswerk** en gebruiken gegevens om zowel de effectiviteit van onze interventie te verbeteren als de persoonlijke voldoening van onze vrijwilligers te verhogen.

Waarom is jouw rol belangrijk?

Vrijwilligers zijn het hart van Stichting Thuisgekookt. **Door jouw inzet maken we samen een verschil in de levens van mensen in jouw buurt.** Jouw bijdrage zorgt voor een verbonden gemeenschap, waar men samenwerkt, deelt en elkaar helpt.

Verschillende rollen, één missie

Voor alle vrijwilligers die voor Stichting Thuisgekookt aan de slag gaan wordt een **VOG** aangevraagd en geldt dat ze akkoord gaan met het werken volgens de door Stichting Thuisgekookt de NVWA opgestelde **hygiëne richtlijnen en de omgangsregels**.

Vrijwillige Thuiskokks

Trotse Thuiskokks

Ambassadeurs

Het hart van de organisatie

Het grootste deel van de vrijwilligers van Stichting Thuisgekookt maakt op maat gemaakte maaltijden voor één van hun buurtgenoten. We noemen deze vrijwilligers thuiskoks.

- ✓ Een thuiskok is een buurtgenoot die vrijwillig, voor de kostprijs van de ingrediënten (€3- €6), een portie extra kookt voor iemand die daar niet meer toe in staat is.
- ✓ Deze buurtgenoot komt de maaltijd brengen als afhalen niet lukt en maakt met plezier tijd voor een gezellig praatje.
- ✓ De maaltijdontvanger ontvangt op vaste dag(en) een verse, warme maaltijd waarbij rekening gehouden wordt met smaak- en dieetwensen.

Eten is hier dus een middel om persoonlijke contact te leggen met buurtgenoten.

Middels persoonlijke en uitgebreide matchmaking worden thuishoks en maaltijdzoekers **binnen een straal van 1,5 km** aan elkaar gekoppeld

✓ Door veel aandacht te schenken aan dit proces en te zorgen voor zorgvuldige matches faciliteert Stichting Thuisgekookt langdurige connecties tussen buurtgenoten, waar wederzijds voordeel uit gehaald wordt

✓ Uit ervaring blijkt dat thuishoks vaak wat extra's doen voor de maaltijdontvanger: van een lampje indraaien tot de hond uitlaten of gezellig samen eten bij bijzondere gelegenheden.

Ontmoetingen tussen buurtgenoten leiden vaak tot **betekenisvolle relaties** die op hun beurt weer tot hechte gemeenschappen en een **versterkte sociale cohesie** binnen buurten leiden.

Ad hoc inzet voor zichtbaarheid

Trotse Thuiskokks zijn de vrijwilligers die niet meteen als thuiskokks aan de slag kunnen omdat er op dat moment geen hulpvraag in hun buurt is. Ook komt voor dat mensen bereid zijn om **naast het koken voor een buurtgenoot meer te doen voor de bekendheid van Stichting Thuisgekookt** in zijn of haar gemeente.

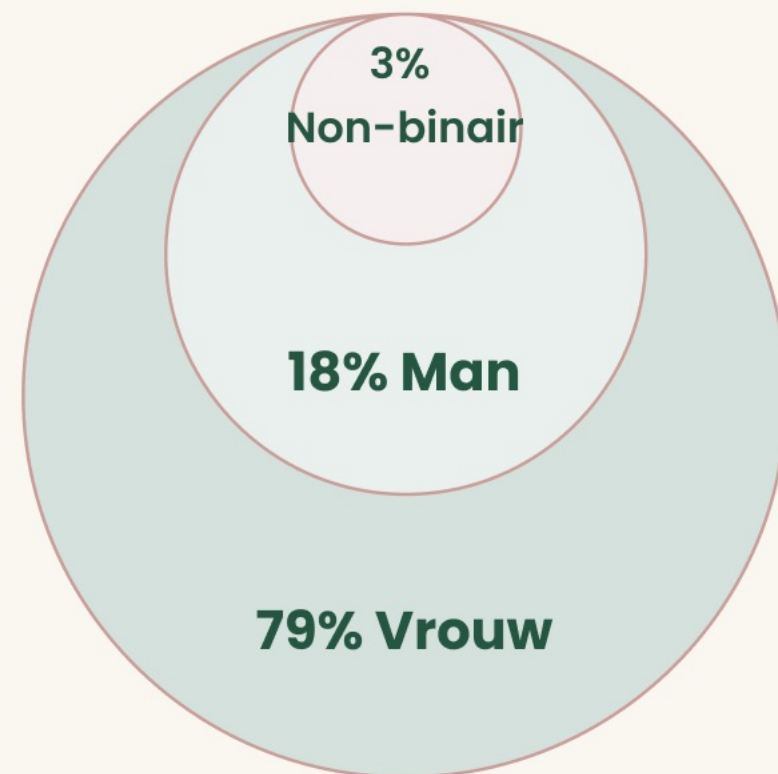
- ✓ Trotse Thuiskokks worden op oproepbasis ingezet om de missie van Stichting Thuisgekookt bekender te maken: flyers uitdelen, posters ophangen, aanwezig zijn op buurt- en andere evenementen
- ✓ Ze worden begeleid door de Community Manager en, indien aanwezig, de Thuisgekookt Ambassadeur

De lokale ogen, oren en handen

Zij zorgen ervoor dat het netwerk en de bekendheid van Stichting Thuisgekookt verstevigd wordt en dat maaltijdzoekers en thuishoks Stichting Thuisgekookt goed weten te vinden.

- ✓ **Zorgen voor de zichtbaarheid van Stichting Thuisgekookt op verschillende locaties.**
- ✓ **Geven enthousiaste presentaties over Stichting Thuisgekookt op relevante bijeenkomsten en evenementen**
- ✓ **Onderhouden samen met de Community Manager een Trotse Thuiskok-community,**
- ✓ **Zijn beschikbaar voor lokale media, bewaren materialen van Stichting Thuisgekookt en brengen digitale buurtgroepen in kaartmen plaatsen er oproepjes**
- ✓ **Hun inzet is structureel: gemiddeld 2 uur per week.**

Geslacht



36,2%

18-39 jaar

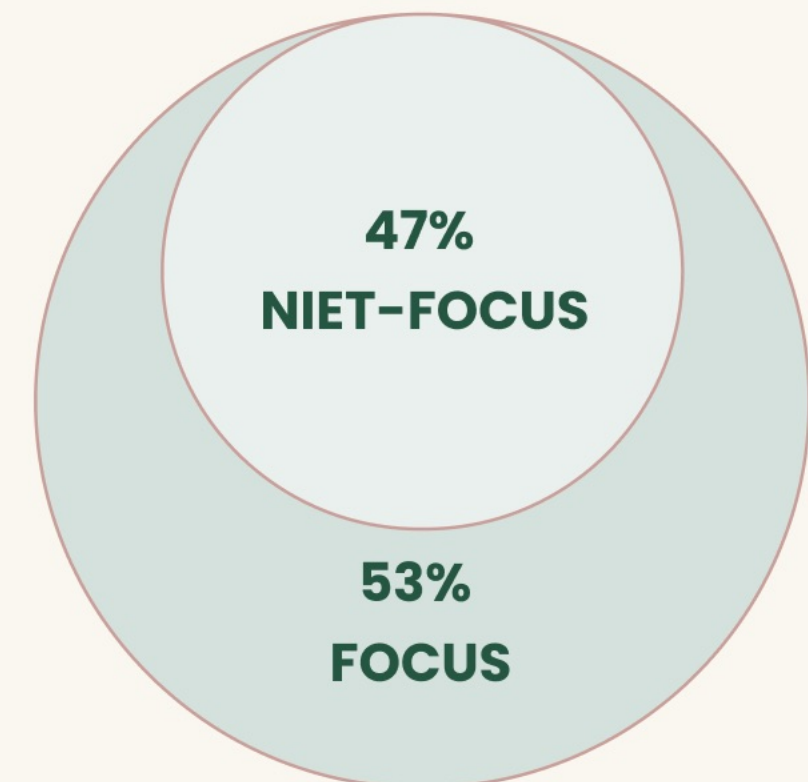
52,2%

40-64 jaar

11,6%

65 + jaar

Woonachtig in focusgemeentes



1. Iets bijdragen aan de gemeenschap

2. Passie voor koken

3. Mensen helpen

4. Flexibiliteit van dit vrijwilligerswerk

5. Minder voedselverspilling

6. Zinnige tijdsbesteding

7. Nieuwe vrienden maken



Ik zoek meer motivatie voor het koken en om nieuwe recepten te proberen; koken voor anderen is immers leuker.

Vrijwillige thuishokks ervaren de voordelen van hun werk voor Stichting Thuisgekookt.

Recent onderzoek (Impact Onderzoek Maaltijdzoekers, Stichting Thuisgekookt 2023) toont aan dat:

71% ontmoette mensen buiten de eigen bubbel

92% ervaart een band die verder gaat dan de maaltijd

94% ervaart zingeving en voldoening

Die band kan voor de thuishokk verschillende dingen betekenen. Zo kan de thuishokk een luisterend oor bieden, interesses delen met de maaltijdzoeker, een vriendschap opbouwen, andere hulp bieden naast het koken en/of wederzijdse steun vinden.

Hoe Stichting Thuisgekookt haar thuishokks ondersteunt en waardeert:



Waarderingsmomenten en bijeenkomsten

Stichting Thuisgekookt organiseert regelmatig gezellige en relevante bijeenkomsten, zoals workshops en ontmoetingsmomenten, waar thuishokks samenkomen en in het zonnetje worden gezet.



Een actieve en betrokken community

De community wordt levendig gehouden via digitale nieuwsbrieven, maar ook door persoonlijke aandacht zoals papieren bedankkaartjes of kleine presentjes bij bijzondere momenten of extra inzet.



Persoonlijke check-ins en begeleiding

Er wordt regelmatig telefonisch contact opgenomen met thuishokks om te evalueren of alles goed verloopt en om te kijken of er extra ondersteuning of begeleiding nodig is.

Waardering voor extra inzet



Trotse Thuis-koks en Thuisgekookt Ambassadeurs ontvangen voor hun inzet de maximale vrijwilligersvergoeding (in 2024: €5,50 per uur).

Compensatie van kosten



Hoewel thuis-koks vrijwillig koken en geen vergoeding ontvangen voor hun tijd, worden de kosten voor ingrediënten die zij gebruiken wel vergoed.

Door persoonlijke aandacht, erkenning en ondersteuning zorgt Stichting Thuisgekookt ervoor dat thuis-koks zich gewaardeerd voelen en gemotiveerd blijven om zich in te zetten voor de community.

Ondersteuning en ontwikkeling voor vrijwilligers bij Stichting Thuisgekookt



Kookworkshops

Thuiskokers kunnen deelnemen aan kookworkshops om nieuwe recepten te leren, hun kooktechnieken te verbeteren en meer kennis op te doen over koken voor mensen in kwetsbare situaties.



Training voedselveiligheid

Vrijwilligers krijgen de mogelijkheid om trainingen te volgen over voedselveiligheid en hygiëne, zodat elke maaltijd veilig en verantwoord wordt bereid.



Communicatie en empathie

Er worden sessies georganiseerd die vrijwilligers helpen hun communicatieve vaardigheden te versterken en empathisch om te gaan met maaltijdzoekers.

EHBO-cursussen



Vrijwilligers kunnen zich inschrijven voor EHBO-cursussen om de veiligheid van zowel de maaltijdzoeker als henzelf te vergroten.

Gratis en vrijwillige deelname



Alle trainingen worden kosteloos aangeboden. Deelname is vrijwillig, maar wordt sterk aangemoedigd omdat het vrijwilligers helpt hun werk beter uit te voeren en zich persoonlijk te ontwikkelen.

Door vrijwilligers toegang te geven tot trainingen en workshops investeert Stichting Thuisgekookt in zowel de kwaliteit van het vrijwilligerswerk als in de persoonlijke groei van haar community.

Open aanmelding en actieve wervingscampagnes



Iedereen kan zich aanmelden als vrijwilliger bij Stichting Thuisgekookt. Actieve werving vindt plaats via **online campagnes** (AdWords, Meta, Affiliates) en via **lokale kanalen** zoals folders, krantjes en evenementen.



1.

Kennismakingsgesprek en introductie

Wanneer een vrijwilliger daadwerkelijk **start**, vindt er een **telefonisch kennismakingsgesprek** plaats. Tijdens dit gesprek worden motivatie, verwachtingen, de regels, het hygiëne- en voedselveiligheidsbeleid en de doelstellingen van de stichting besproken.

2.

Veiligheid en betrouwbaarheid

Vrijwilligers moeten een **Verklaring Omtrent Gedrag (VOG)** overleggen of aanvragen. De kosten hiervoor worden door Stichting Thuisgekookt vergoed. Daarnaast dienen vrijwilligers de **gedragscode en omgangsregels van de organisatie** te accepteren.

3.

Inzet van Trotse Thuis-koks

Trotse Thuis-koks helpen vaak bij specifieke evenementen. Zij worden geworven uit de bestaande groep thuis-koks of via gerichte oproepen door de Community Manager. Vooraf worden taken duidelijk besproken en schriftelijk bevestigd, en na afloop wordt het evenement geëvalueerd.

4.

Rol van Thuisgekookt Ambassadeurs

Ambassadeurs zetten zich **gemiddeld 2 uur per week** in voor een langere periode. Zij worden geworven binnen de groep Trotse Thuis-koks of via vacatures in eigen en lokale kanalen.

Profiel van een Ambassadeur

Bij het selecteren van de Ambassadeurs is het volgende profiel van belang:

- ✓ Enthousiast, pro-actief, goede communicatieve vaardigheden
- ✓ Heeft een warm hart voor Stichting Thuisgekookt en gelooft dat we het verschil kunnen maken binnen de gemeente van de Ambassadeur.
- ✓ Is betrokken bij de buurt en gemeente, wil een bijdrage leveren aan meer cohesie
- ✓ beschikt bij voorkeur over een netwerk binnen de gemeente en zorg- of welzijnsorganisaties.
- ✓ Is op de hoogte van of vindt het leuk om zich te verdiepen in ontwikkelingen in de gemeente die relevant zijn voor Stichting Thuisgekookt

Voedselveiligheid staat centraal

Omdat veel maaltijdzoekers een **kwetsbare gezondheid** hebben, is het extra belangrijk dat thuishoks zorgvuldig omgaan met **hygiëne en voedselveiligheid** bij het bereiden van maaltijden.

Hygiënerichtlijnen volgens NVWA

In samenwerking met de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit zijn duidelijke richtlijnen opgesteld. Deze zijn beschikbaar op de website en moeten worden geaccordeerd voordat een thuishok start.

Akkoord met algemene voorwaarden

Vrijwilligers stemmen bij deelname in met de Algemene Voorwaarden, waarin ook hygiënevoorschriften en sociale omgangsregels zijn vastgelegd.



Hiermee verklaart de thuishok dat ze de regels kennen en te allen tijde volgens de regels zullen handelen:

Respectvolle omgang met maaltijdzoekers

Thuishoks zorgen voor een veilige en respectvolle omgeving waarin maaltijdzoekers zich gehoord en gewaardeerd voelen. De waardigheid en privacy van de maaltijdzoeker staan altijd centraal.

Vertrouwelijkheid en verantwoordelijkheid

Vrijwilligers hebben een geheimhoudingsplicht met betrekking tot vertrouwelijke informatie. Alleen wanneer de veiligheid van een maaltijdzoeker in gevaar komt, kan hiervan worden afgeweken.

Betrouwbaarheid en duidelijke afspraken

Vrijwilligers komen gemaakte afspraken na. Wanneer een maaltijd door ziekte of andere omstandigheden niet kan worden verzorgd, wordt dit zo snel mogelijk gemeld aan Stichting Thuisgekookt.

Handhaving van de gedragscode

Bij klachten of schending van de gedragscode kan Stichting Thuisgekookt besluiten een vrijwilliger niet langer als thuiskok in te zetten.

Onderzoek bij vermoedens van schending

Bij mogelijke overtredingen start de vertrouwenspersoon van Stichting Thuisgekookt een onderzoek. Afhankelijk van de uitkomst kunnen maatregelen volgen, zoals een waarschuwing, schorsing of beëindiging van de samenwerking.

Ondersteuning en contactmomenten voor vrijwilligers bij Stichting Thuisgekookt

Begeleiding door de matchmaker



Thuiskokken worden begeleid door een betaalde matchmaker. Tijdens het tot stand komen van een match is er intensief contact om ervoor te zorgen dat de samenwerking goed start.

Regelmatige evaluatiemomenten



Wanneer een match loopt, wordt er minimaal eens per vier maanden contact opgenomen om te bespreken hoe het gaat en of er extra ondersteuning nodig is.

Altijd ruimte voor vragen of ondersteuning



Thuiskokken kunnen tussendoor altijd contact opnemen met de matchmaker wanneer er vragen, veranderingen of belangrijke situaties ontstaan.

Impactmeting en doorontwikkeling



Stichting Thuisgekookt voert jaarlijks onderzoek uit naar de impact van het vrijwilligerswerk. De resultaten worden gebruikt om het beleid en de ondersteuning continu te verbeteren.

Begeleiding van Trotse Thuiskokks en Ambassadeurs



Trotse Thuiskokks en Ambassadeurs worden begeleid door de Community Manager. Voor activiteiten van Trotse Thuiskokks is er vooraf en achteraf intensief contact, terwijl Ambassadeurs minimaal één keer per maand contact hebben om voortgang en verbeterpunten te bespreken.

Afrondingsgesprek bij vertrek



Wanneer een vrijwilliger stopt, wordt er een afrondingsgesprek gevoerd. Zo krijgt de organisatie inzicht in de reden van vertrek en kan zij beter inspelen op de behoeften van vrijwilligers.

Door structurele begeleiding, regelmatige evaluaties en open communicatie zorgt Stichting Thuisgekookt ervoor dat vrijwilligers zich ondersteund voelen en dat het vrijwilligerswerk continu kan worden verbeterd.