--- PERSBERICHT ---

Stichting Thuisgekookt lanceert campagne ‘Deel de zorg’ en roept mantelzorgers op om de zorg voor een ouder te delen met een buurtgenoot

UTRECHT, 21 september 2026 — **Stichting Thuisgekookt lanceert de campagne 'Deel de zorg' en roept mantelzorgers op om de zorg voor hun vader, moeder of ander familielid te delen met een buurtgenoot. Aanleiding is dat steeds meer ouderen zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen, ook als ze meer zorg nodig hebben. Dat blijkt uit onderzoek van het RIVM gepubliceerd in september 2026. Het is ook wat ouderen zelf het liefst willen. Maar die verschuiving legt een groeiende druk op kinderen en mantelzorgers die zich verantwoordelijk voelen voor het welzijn van een oudere in hun omgeving. Stichting Thuisgekookt roept media, gemeenten en zorg- en welzijnspartijen op om deze boodschap actief te delen.**



Fotobijschrift: Maaltijdontvanger Frans (85) geniet wekelijks van een huisgemaakte maaltijd van zijn thuiskok (*fotocredits: Stichting Thuisgekookt).*

Een groeiende opgave

Zonen, dochters en mantelzorgers dragen de zorg vaak grotendeels alleen, naast een baan, een eigen gezin en beperkte tijd. Uit het rapport "Mantelzorg in beweging.

Kerncijfers en trends, 2014–2024" van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP, mei 2026) blijkt dat het aandeel mantelzorgers in Nederland is gestegen naar 39% van de volwassen bevolking, ruim 5,5 miljoen mensen. Tegelijk zoeken zij geen zware of medische hulp, maar een laagdrempelige praktische manier om hun vader of moeder een beetje te ontlasten en gezelschap te bieden, zoals MantelzorgNL signaleert.

Wat Stichting Thuisgekookt biedt

Stichting Thuisgekookt koppelt mensen die niet (meer) dagelijks zelf kunnen koken door bijvoorbeeld ouderdom, ziekte, of een fysieke of mentale beperking aan buurtgenoten die met liefde een extra portie koken. Wekelijks bereidt een vrijwillige thuiskok een zelfgemaakte maaltijd, brengt die langs en maakt tijd voor een kort praatje. Geen zware zorg, maar wel een groot verschil voor de ontvanger én voor wie er normaal gesproken de zorg draagt.

Oproep: deel de zorg

Met de campagne 'Deel de zorg met Stichting Thuisgekookt' roept de stichting mantelzorgers van ouderen op om hun vader, moeder of buurtgenoot aan te melden voor een wekelijkse maaltijd en gezelschap. De campagnetagline *"Eén klik van jou, is een blijvende klik voor een ander."* laat zien dat door een aanmelding van jou, er een blijvende wekelijkse afspraak met een buurtgenoot kan ontstaan.

Dochter en mantelzorger Wibbien meldde haar vader aan toen hij niet meer veilig voor zichzelf kon koken en er in het weekend geen hulp was:

"Toen kwam thuiskok Mariëlle van Stichting Thuisgekookt: elke zondag bracht ze een bakje eten met iets wat hij lekker vond en maakte een praatje. Dat wekelijkse vaste bezoek bracht hem en ons houvast en stabiliteit. Toen hij naar een verzorgingshuis verhuisde, vroeg hij de eerste zondagen bezorgd of we Mariëlle wel hadden laten weten dat hij niet meer thuis was. Zo vanzelfsprekend was haar bezoek voor hem geworden." aldus Wibbien.

Meld je ouders of ander familielid aan

Aanmelden gaat eenvoudig via een kort formulier op de website van Stichting Thuisgekookt. Als mantelzorgers kun je, indien gewenst, jezelf als contactpersoon opgeven zodat het contact met Stichting Thuisgekookt via jou verloopt.

Voor aanmelden of meer informatie ga je naar: www.thuisgekookt.nl/deel-de-zorg



Ambassadeur Bert van Leeuwen roept op: Deel de zorg met Stichting Thuisgekookt
(bekijk de video hier)

------- EINDE PERSBERICHT -----

Over Stichting Thuisgekookt
Stichting Thuisgekookt faciliteert wat vroeger heel normaal was: buren die voor elkaar zorgen. Het koppelt mensen die graag wekelijks 1 á 2 portie(s) extra koken met een buurtgenoot die hulp kan gebruiken bij de maaltijd. Dit zijn mensen die door ziekte, of een fysieke of mentale beperking niet meer elke dag zelf kunnen koken. In 2025 heeft de stichting ruim 3.200 nieuwe koppelingen gemaakt en hebben er ruim 133.000 ontmoetingen tussen buurtgenoten plaatsgevonden. Uit onderzoek van de stichting blijkt dat maar liefst 78% van de maaltijdontvangers betekenisvol sociaal contact ervaart, en 32% ook andere nieuwe mensen heeft leren kennen via de thuiskok.

Door zorgvuldige en persoonlijke matchmaking draagt Stichting Thuisgekookt bij aan verschillende maatschappelijke effecten, zoals: langer zelfstandig thuis wonen, verminderde belasting van hulpverleners, gezondheidswinst en daarmee uitstel van zorg en betere integratie van mensen met een bijzonderheid of beperking. Hierdoor wordt de buurt op micro- en de samenleving op macroniveau socialer, meer verbonden en gezonder.

Noot voor de redactie
Meer informatie over Stichting Thuisgekookt? Op zoek naar beeldmateriaal of ervaringsverhalen? Wil je een interview met iemand van Thuisgekookt of in de keuken kijken bij een thuiskok? Bekijk op de website de **perskit** en al onze **verhalen**.

Neem contact op met Evelien van de Glind via evelien@thuisgekookt.nl of 06-13404975, als je op zoek bent naar specifieke zaken.