



# Beleidsplan 2023





# Inhoudsopgave

1. **Over Stichting Thuisgekookt**
2. **Kernprincipes en missie**
  - 2.1 Doelstelling en doelgroep P. 5
  - 2.2 Strategie P. 7
3. **Huidig beleid**
  - 3.1 Werkwijze en activiteiten P. 9
  - 3.2 Maatschappelijke betekenis en resultaat P. 11
4. **Toekomstvisie** P. 13
5. **Organisatie**
  - 5.1 Medewerkers P. 15
  - 5.2 Raad van Toezicht P. 15
  - 5.3 Organogram P. 16
6. **Financien**
  - 6.1 Vermogen P. 17
  - 6.2 Beloningsbeleid P. 17
  - 6.3 Bestedingsbeleid P. 18
  - 6.4 Werving en beheer van gelden P. 19
7. **Goedkeuring** P. 20



“ ———  
**Thuiskok Marloes:** "Het is enorm dankbaar om te kunnen helpen en te zien dat m'n hulp gewaardeerd wordt. Ik ben helemaal geen professionele kok, maar kook graag voor mijn gezin. Om dan te zien dat er zo lekker gegeten wordt van wat ik toch al maak is echt heel mooi."  
————— ”



# 1. Over Stichting Thuisgekookt

Genieten van een verse, met liefde bereide maaltijd én de buren beter leren kennen: Stichting Thuisgekookt maakt het mogelijk! Sinds 2012 koppelt Stichting Thuisgekookt vrijwillige thuishokks aan buurtgenoten die niet meer in staat zijn om voor zichzelf te koken en/of op zoek zijn naar sociaal contact. Middels deze laagdrempelige interventie creëert Stichting Thuisgekookt met behulp van ruim 21.000 vrijwilligers langdurige verbindingen tussen buren, met verstreckende positieve uitkomsten als gevolg. Senioren, zieken, mensen met een handicap, een mentale uitdaging, een klein sociaal netwerk: Stichting Thuisgekookt helpt deze mensen graag door op zoek te gaan naar een buurtgenoot die één of een aantal keer per week een vers bereide maaltijd maakt. Stichting Thuisgekookt noemt deze verbindingen tussen buren 'matches', en deze worden heel zorgvuldig op maat gemaakt. Zo zorgen we voor verbindingen die vaak lang stand houden en beide partijen plezier verschaffen. In elf jaar tijd zijn talloze mooie verhalen, hechte vriendschappen en heerlijke gerechten de revue gepasseerd. Keer op keer bewijzen de thuishokks van Stichting Thuisgekookt, dat je met één of twee warme maaltijden per week iemands wereld groter, gezelliger en gezonder kunt maken.

Neem bijvoorbeeld Anneke en haar man Peter uit Gouda. Het echtpaar krijgt in coronatijd in toenemende mate last van hun gezondheid en als het zoveelste medische probleem de kop op steekt is de koek voor Anneke en Peter een beetje op. Koken lukt niet meer, de bestelde diepvriesmaaltijden zijn niet lekker en steeds vaker slaat het echtpaar de warme maaltijd over. 'Dat was heel vervelend, want onze behoefte aan een warme en gezonde maaltijd werd juist alleen maar groter', vertelt Anneke. Via Stichting Thuisgekookt kwam het stel in contact met thuishok Dick en hij bleek 'een geschenk uit de hemel.' Het echtpaar prijst zichzelf erg gelukkig dat ze gekoppeld zijn aan Dick. 'Hij is niet alleen een bevlogen kok die ons elke week mee op wereldreis neemt door gezonde gerechten te koken uit alle windstreken, maar inmiddels ook een soort vriend. Het klikt ontzettend goed en we praten over muziek, voetbal, bier en de kleinkinderen. Het komt regelmatig voor dat het eten nog heerlijk warm is als hij aankomt, maar steenkoud is als hij vertrekt; zo veel hebben we te kletsen. Omdat we bijna altijd thuis zijn vanwege onze gezondheid, zijn onze sociale contacten beperkt. Dick brengt weer wat leven in de brouwerij en maakt ons leven een stuk lichter.'

Hoewel Stichting Thuisgekookt vaak wordt vergeleken met initiatieven die gedeelde groepsmaaltijden faciliteren, zijn deze incidentele groepsverbandingen wezenlijk anders dan de kwalitatieve koppelingen die Stichting Thuisgekookt maakt en monitort. Stichting Thuisgekookt onderscheidt zich van gezamenlijke eetverbanden, doordat de hulp van een thuiskok voor iedereen mentaal, fysiek en financieel toegankelijk is en bovendien gemeente-breed beschikbaar is.

Het verschil met andere maatjesprojecten is het gebruik van maaltijden als middel voor het realiseren van contact. Door een praktische en laagdrempelige insteek te gebruiken als opstap naar een diepere connectie met mensen uit de buurt en thuiskoks een waardevolle, maar weinig (tijds)intensieve manier van vrijwilligerswerk te bieden zien we gezonde, verbonden buurten ontstaan met een grote samen- en zelfredzaamheid.

Stichting Thuisgekookt biedt naast hulp bij een praktische behoefte ook hulp bij onderliggende problematiek (e.g. sociale eenzaamheid of armoede). Daarnaast versterkt Stichting Thuisgekookt het bestaande aanbod. Zo kan het contact met een thuiskok de drempel verlagen om wel naar een locatie of (groeps)activiteit toe te gaan, kan een thuiskok een belangrijke rol spelen in het vroegtijdig signaleren van andere gezondheids- of welzijnsproblemen van de maaltijdzoeker, of het hulp- en activiteiten aanbod van het lokale netwerk onder de aandacht brengen en zo het zorg- en welzijnsnetwerk ondersteunen.

Door zorgvuldige en persoonlijke matchmaking en het onderhouden van nauwe banden met welzijns- en zorgverlening draagt Stichting Thuisgekookt bij aan maatschappelijke effecten zoals langer zelfstandig thuis wonen, minder sociale eenzaamheid, verminderde belasting van hulpverleners en gezondheids- en welzijnswinst. Stichting Thuisgekookt hoopt door buurtgenoten te activeren hulp te bieden aan iemand in hun naast omgeving bij te dragen aan een dragende samenleving, waarin mensen op lokaal niveau basisvoorzieningen zelf organiseren. Zo maken we de buurt op micro- en de samenleving op macroniveau socialer, gezonder en duurzamer.



# Dit doet Stichting Thuisgekookt

Samengevat zorgt Stichting Thuisgekookt voor:

- maaltijden die voor iedereen **fysiek toegankelijk** zijn, doordat deze indien gewenst door de kokende buurtgenoot kunnen worden gebracht;
- maaltijden die **financieel toegankelijk** zijn, omdat alleen de kostprijs van de ingrediënten van de maaltijd in rekening wordt gebracht en er, indien het eigen budget nog steeds niet toereikend is, aanspraak kan worden gemaakt op de donatiepot van Stichting Thuisgekookt;
- maaltijden die **mentaal toegankelijk** zijn voor iedereen die niet naar een locatie of groepsactiviteit kan of wil, bijvoorbeeld vanwege een sociale fobie, een depressie, moeite met prikkelverwerking of een gebrek aan energie;
- maaltijden die **gemeentebreed beschikbaar** zijn en niet gebonden zijn aan een fysieke locatie of openingstijden, zodat ook inwoners uit (buiten)wijken waar geen ander aanbod beschikbaar is gebruik kunnen maken van een thuiskok;
- vertegenwoordiging van de maaltijdzoeker en **bemiddeling tussen de maaltijdzoeker en de thuiskok**, middels onder andere het opstellen van gedrags- en hygiëneregels en het aanvragen van een Verklaring Omtrent Gedrag voor de thuiskok zodat de veiligheid van de (kwetsbare) maaltijdzoeker gewaarborgd wordt.



## 2. Kernprincipes en missie

### 2.1 Doelstelling

Stichting Thuisgekookt heeft als doel het bevorderen van persoonlijk contact, onderlinge bijstand en sociale cohesie in de samenleving. Door ontmoetingen tussen buurtgenoten te faciliteren en gezond, betaalbaar en vers eten voor iedereen toegankelijk te maken bereikt Stichting Thuisgekookt het volgende:

1

#### *Maaltijdzoekers kunnen langer thuis wonen*

Door de gezondheidseffecten van de verse, op maat gemaakte maaltijden en de toegenomen zelfredzaamheid zijn maaltijdzoekers in een kwetsbare situatie in staat langer zelfstandig thuis te wonen. Dit geldt met name voor ouderen, omdat ze door de gezondheidswinst geen of een verminderde zorgbehoefte hebben.

2

#### *Hulpverleners en mantelzorgers worden minder belast*

Een goede match via Stichting Thuisgekookt betekent dat betrokken hulpverleners en mantelzorgers bepaalde taken uit handen kunnen geven. Daarnaast hebben de thuishoks een signalerende functie: in geval van nood of bij twijfel nemen zij contact op met zorg- of welzijnsprofessionals.

**3** *Mensen in een kwetsbare situatie kunnen makkelijker meedoen*

Mensen in een kwetsbare situatie zijn tegenwoordig vaak genoodzaakt langer zelfstandig thuis te wonen en te participeren. Stichting Thuisgekookt biedt buurtgenoten enerzijds de mogelijkheid om laagdrempelig en naar vermogen een ander te helpen en anderzijds hen die dat niet meer lukt een informeel netwerk in de buurt te bieden. Hiermee bevordert Stichting Thuisgekookt inclusie.

**4** *Er ontstaat gezondheidswinst en hierdoor een uitgestelde zorgbehoefte*

Stichting Thuisgekookt maakt mogelijk dat maaltijdzoekers regelmatig gezonde, warme maaltijden eten en mede door het contact met thuishoks beter in hun vel komen te zitten. Gezondheidsproblemen die hiermee worden voorkomen zijn van fysieke aard, zoals ondervoeding, en van psychische aard, zoals vereenzaming en depressie.

**Afwezigheid winstoogmerk**

De stichting heeft geen winstoogmerk, zoals blijkt uit artikel 2.5 van de statuten en uit de feitelijke werkzaamheden. De instelling streeft niet naar winst omwille van de winst zelf. Dit blijkt uit het feit dat de instelling de met de activiteiten behaalde opbrengsten ten goede laat komen aan haar doelstelling. Stichting Thuisgekookt werkt vanuit de filosofie van sociaal ondernemen en definieert winst in andere termen dan financieel. Ons rendement bestaat uit de maatschappelijk toegevoegde waarde die we leveren.







## 2.2 Doelgroep

Stichting Thuisgekookt is er voor iedereen die niet in staat is om iedere dag voor zichzelf te koken en/of een klein sociaal netwerk heeft en hierdoor eenzaamheidsklachten ervaart.

- *Mensen met een kwetsbare leeftijd*

Een groot deel van de mensen die bij Stichting Thuisgekookt aanklopt zijn zelfstandig wonende ouderen die vanwege de leeftijd en daarmee gepaard gaande gezondheidsproblemen, het wegvallen van hun partner of fysieke beperkingen niet meer in staat zijn elke dag voor zichzelf te koken.

- *Sociaal kwetsbaar*

Voor mensen met een klein (sociaal) netwerk biedt praktische hulp rondom de maaltijd een opstap naar laagdrempelig sociaal contact in de buurt en zo een bijdrage leveren aan bijvoorbeeld het tegengaan van eenzaamheid.

- *Fysiek kwetsbaar*

Fysieke kwetsbaarheid kan er tijdelijk (zoals een botbreuk of een oncologietraject) of langdurig (zoals diabetes) voor zorgen dat huishoudelijke taken veel energie kosten. De hulp van een thuiskok helpt ze energie over te houden voor andere zaken die hun gezondheid en levensgeluk bevorderen.

- *Mentaal kwetsbaar*

PTSS, NAH, depressies of beginnende Alzheimer: veel van deze mentale kwetsbaarheden zorgen ervoor dat mensen moeite hebben iedere dag zelf (gezond) te koken, of de deur uit te gaan voor een maaltijd. Een thuiskok biedt zo een laagdrempelige oplossing op maat.

- *Sociaal-economisch kwetsbaar*

Bij Stichting Thuisgekookt streven we naar een warme maaltijd en sociaal contact voor iedereen. Daarom zorgen we ervoor dat de maaltijd voor de kostprijs wordt aangeboden en hierdoor ook beschikbaar is voor mensen met een lage sociaal-economische status. Ook is er een donatiepot voor mensen die de maaltijden tegen kostprijs echt niet kunnen bekostigen.



## 2.3 Strategie

Stichting Thuisgekookt bemiddelt op buurtniveau tussen maaltijdzoekers in een kwetsbare situatie en vrijwillige thuishokks, zodat er een langdurige één-op-één koppeling kan ontstaan.

De focus ligt hierbij op mensen die tijdelijk of langdurig niet meer iedere dag in staat zijn om voor zichzelf te koken. Bijvoorbeeld omdat de leeftijd dat lastig maakt, omdat er sprake is van ziekte of een handicap, of omdat iemand zich in een andersoortige kwetsbare situatie bevindt. Doordat er veel aandacht wordt besteed aan het maken van passende koppelingen en we rekening houden met smaak- en dieetwensen zijn deze koppelingen vaak duurzaam: gemiddeld kookt een thuishokk drie jaar voor dezelfde buurtgenoot en vloeien hier één à twee ontmoetingen per week uit voort.

Om de juiste doelgroep te bereiken wordt nauw samengewerkt met een uitgebreid netwerk van zorg- en welzijnsprofessionals en gelieerde (maatschappelijke) organisaties. Zo probeert Stichting Thuisgekookt gezonde voeding en sociaal contact voor iedereen bereikbaar te maken.



## Dit doet Stichting Thuisgekookt

**1** **Heb je hulp bij de warme maaltijd nodig?**  
Wij kunnen helpen! Ruim 20.000 vrijwillige thuiskoks sloten zich al bij Stichting Thuisgekookt aan.

**2** **Wij gaan op zoek naar een thuiskok bij jou in de buurt.**  
Een thuiskok kookt vrijwillig, één of twee keer per week, een warme maaltijd die gehaald of gebracht kan worden.

**3** **Wij proberen jullie binnen twee dagen met elkaar in contact te brengen.**  
Zo kunnen jullie onderling bespreken wat voor jullie het beste werkt.

**4** **Eet smakelijk!**  
Klikt het? Fijn! Zo gaan we terug naar wat vroeger heel normaal was: buren die zorgen voor elkaar.

- Maaltijdzoekers betalen de kostprijs van de maaltijden, een bedrag tussen de €3 en €6. Door het betalen van de kostprijs is de relatie tussen maaltijdzoeker en thuiskok in evenwicht, ontstaan organische extraatjes zoals het doen van een boodschap of het helpen bij een huishoudelijke taak eenvoudiger en blijven relaties langer in stand.
- Stichting Thuisgekookt vraagt 10% commissie over elke maaltijd die gedeeld wordt. Deze commissie wordt gebruikt voor de organisatiekosten en zodat we andere mensen met behoefte aan een maaltijd ook kunnen helpen: een pay it forward-systeem.

# 3. Huidig beleid

## 3.1 Werkwijze en activiteiten

**Het matchingsproces tussen maaltijdzoekers met een kwetsbaarheid en vrijwillige thuishokks is de kern van de werkzaamheden van Stichting Thuisgekookt. Dit proces behelst een aantal stappen.**

### *Aanvraag en intake*

Aanvragen kunnen telefonisch of middels een online formulier door de maaltijdzoeker zelf, door zorgverleners of door mantelzorgers, vrienden of familieleden gedaan worden. Een medewerker van Stichting Thuisgekookt tekent vervolgens middels een persoonlijk telefoongesprek met de maaltijdzoeker (of indien dit niet mogelijk is, met degene die zorg draagt voor de maaltijdzoeker) de hulpvraag op. Hierin worden maaltijdvoorkeuren, dieetwensen en andere bijzonderheden die relevant kunnen zijn voor de thuishokk en bijdragen aan een duurzame koppeling meegenomen. Stichting Thuisgekookt streeft ernaar de maaltijdzoeker binnen twee werkdagen na het intakegesprek voor te stellen aan een geschikte thuishokk.

### *Match*

Na het doen van de intake gaan de machmakers op zoek naar de perfecte match. Dit doen zij door middels een e-mail, appje of telefonisch contact op te nemen met iedere beschikbare thuishokk binnen een straal van anderhalve kilometer. In sommige gevallen blijft een positieve reactie binnen de poule van benaderde thuishokks uit. In dat geval gaat Stichting Thuisgekookt op zoek naar andere manieren om alsnog een match tot stand te kunnen brengen. Dit kan via-via zijn, middels gerichte marketing of door het inzetten van lokale of social media. Wanneer er (uiteindelijk) positief gereageerd wordt door één van de thuishokks, wordt een kennismaking geïnitieerd door een van de matchmakers.

### *Kennismaking en proefmaaltijd*

Wanneer een geschikte thuishokk gevonden lijkt, wordt er een fysieke kennismaking voorgesteld tussen maaltijdzoeker en thuishokk. Tijdens deze kennismaking wordt ook een eerste maaltijd, een zogenaamde proefmaaltijd, voor de maaltijdzoeker gekookt. Zo kunnen beide partijen niet alleen kijken of er een persoonlijke klik is, maar ook of de (di)etwensen op elkaar afgestemd zijn. Tijdens deze kennismaking worden ook de openstaande praktische zaken afgehandeld zoals de wijze van betaling, de dagen waarop gekookt wordt en het afspreken van een vaste prijs die past binnen de voorwaarde van het rekenen van de kostprijs.



### 3.2 Afhandeling

Wanneer beide partijen enthousiast zijn wordt de afhandeling overgedragen aan Stichting Thuisgekookt. Wij helpen bij het in orde maken van de betalingen, het administreren van de gemaakte afspraken en dragen zorg voor onder andere het aanvragen van een Verklaring Omtrent Gedrag voor de thuiskok en het afdragen van 10% commissie die Stichting Thuisgekookt gebruikt om andere maaltijdzoekers te helpen. Meestal wordt de maaltijd betaald via een automatische incasso. Zo hebben beide partijen er geen omkijken naar. Stichting Thuisgekookt incasseert het gehele bedrag inclusief commissie bij de maaltijdzoeker en maakt dit exclusief commissie over naar de thuiskok. Mocht dit om wat voor reden dan ook niet handig zijn, dan kan men ook onderling betalen. De kosten van de ingrediënten worden dan middels een overschrijving of contant verrekend, en Stichting Thuisgekookt incasseert alleen de commissiekosten.

### 3.3 Monitoring

Als de koppeling een succes blijkt, wordt er eens per vier maanden door één van de medewerkers van Stichting Thuisgekookt ingecheckt, zowel bij de thuiskok als bij de maaltijdontvanger. Het monitoren van matches behelst onder andere het controleren of oplossen van problemen met de betalingen, het vinden van oplossingen voor het uitvallen van maaltijden en het waarborgen van de waardes van Stichting Thuisgekookt. Mochten er uit deze gesprekken en checks ontevredenheden of extra zorgbehoeften naar voren komen dan verwijzen wij actief door, dragen we oplossingen aan of zorgen voor extra hulp.





**Naast het maken van matches tussen buren, de kern van onze werkzaamheden, houdt Stichting Thuisgekookt zich ook bezig met een groot aantal doorlopende werkzaamheden om ons bereik en onze impact te vergroten.**

### **3.4 Bekendheid en samenwerking**

Om aan onze doelgroep kenbaar te maken dat we er zijn werken we in onze focusgemeenten samen met het zorg- en welzijnsnetwerk. Wij doen daarom uitgebreid onderzoek naar verschillende manieren van welzijns- en zorgverlening in onze focusgemeenten en sluiten aan bij denktanks, overleggen en bijeenkomsten in die gemeenten. We onderhouden actief contact met zorg- en welzijnsprofessionals en zorgen ervoor dat er in verschillende behoeften van informatievoorziening wordt voorzien middels flyers, live presentaties, nieuwsbrieven of op maat gemaakte vormen van informatie.

### **3.5 Marketing**

Marketing speelt een steeds grotere rol binnen Stichting Thuisgekookt. Sinds 2020 hebben we hier voorzichtig budget voor gealloceerd en vanwege de goede resultaten breidt dit budget zich steeds verder uit. Middels landelijke en lokale marketingcampagnes, advertenties en offline activiteiten proberen we onze naamsbekendheid te vergroten en zoveel mogelijk mensen te bereiken.

In januari en september richten we ons op het werven van meer thuishoks middels de #kookmeer campagne. In juni en november richten we ons op het creëren van meer naamsbekendheid middels de Praatje Pot-campagne. Tijdens deze campagne bieden we maaltijdzoekers in een kwetsbare situatie uit focusgemeenten de kans om een gratis proefmaaltijd uit te proberen bij een thuishok bij hen in de buurt. Daarnaast werven wij het gehele jaar door thuishoks en maaltijdzoekers via zogenaamde always-on-campagnes via Facebook, Instagram en Google Adwords (via Google Grants).



### **3.6 Offline activiteiten**

Naast veel online activiteit is Stichting Thuisgekookt ook zoveel mogelijk fysiek aanwezig in de aangesloten focusgemeenten. Omdat een groot deel van de doelgroep online vaak minder makkelijk te bereiken is, wordt daarom deelgenomen aan bijvoorbeeld gezondheidsfestivals, informatiemarkten, diners en (buurt)bijeenkomsten. Stichting Thuisgekookt probeert ook zoveel mogelijk zorg- en welzijnsprofessionals van onze missie op de hoogte te brengen. Dit doen we onder andere middels presentaties, het laten maken van lekkere hapjes van thuishoks voor bijvoorbeeld teamdagen of andere bijeenkomsten en andere ludieke acties zoals live matchmaken.

### **3.7 Maatschappelijke relevantie en betekenis**

Stichting Thuisgekookt is een belangrijk preventiemiddel dat snel en effectief ingezet kan worden om lokale gezondheidsuitdagingen te voorkomen en te bestrijden. Dankzij de hulp van een thuishok neemt het fysieke, sociale en mentale welbevinden van maaltijdzoekers en thuishoks in een kwetsbare situatie toe en bevorderen we de slagkracht van gemeenten om gelijke gezondheidskansen te creëren. De koppeling met een thuishok brengt verschillende persoonlijke en maatschappelijke effecten te weeg, die in 2017 door onderzoeksbureau Avance en in 2023 door Stichting Thuisgekookt zelf in kaart zijn gebracht. Hieronder lichtten we de belangrijkste toe



### *Versterken van de sociale basis en het vergroten van de sociale cohesie*

Volgens het SCP heeft ruim 1 op de 10 Nederlanders geen sociaal netwerk dat hulp en ondersteuning kan bieden als dat nodig is. Bij ouderen en mensen met een beperking zijn dat er 1 op de 5. Door inwoners te activeren om als thuishok op structurele basis laagdrempelige praktische hulp te bieden, wordt diegene onderdeel van het sociale netwerk van de maaltijdzoeker. Hierdoor vermindert het gevoel van eenzaamheid, verlaagt het de drempel om emotionele steun te vragen of bieden, groeit de zelf- en samenredzaamheid en neemt de sociale cohesie in de buurt toe. Informele en ondersteunende (mantel)zorg wordt hierdoor op buurt- en wijkniveau geregeld, en de zorg schuift van medisch naar het sociale domein, zonder dat dit ten koste gaat van de kwaliteit van leven van inwoners in een kwetsbare situatie.

### *Vitaal ouder worden*

In Nederland neemt het aantal mensen met een beperking van Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL) toe. Volgens het CBS ervaart 4,9% van de hele bevolking (12+) ADL-beperkingen, dit zijn 14,2% van alle 55-plussers en 48% van alle 75-plussers. Het CBS schat dat ongeveer de helft van deze beperkingen in het bereiden van maaltijden zit. Door een passende maatwerkoplossing te bieden vergroten we de gezondheid, het welzijn en zelfredzaamheid van deze ouderen. Daarmee helpen we hen om langer, prettiger zelfstandig thuis te wonen in hun vertrouwde omgeving, met een goede kwaliteit van leven waarbij gesteund kan worden op een eigen sociaal netwerk. Belangrijk hierbij is het gevoel van regie, waarbij eisen mogen worden gesteld aan de zorgondersteuning en specifieke, op maat gemaakte hulp geboden kan worden.

Daarnaast zorgen wij dat inwoners onder de 65 jaar in een kwetsbare situatie toch toegang tot een betaalbare, gezonde maaltijd en diepgaand contact behouden. Hiermee draagt Stichting Thuisgekookt bij aan preventie en gezondheidswinst. Uit onderzoek van Avance naar de effecten van de hulp van een thuishok blijkt dat maaltijdontvangers die een maaltijd van een thuishok ontvangen gezonder eten dan



voorheen of dan ze zouden zonder de maaltijden van de thuishoks (Avance, 2017, pp. 2-3). Verder verlaagt het ontvangen van een maaltijd van de thuishoks de kans op ondervoeding bij doelgroepen die hoog risico lopen op ondervoeding (ouderen met negatieve gevoelens rondom de maaltijd) en dragen zo bij aan een gezond voedingspatroon (Avance, 2017). Deze effecten worden onderschreven door het meest recente impactonderzoek van Stichting Thuisgekookt.

### *Hogere zelf- en samenredzaamheid*

Stichting Thuisgekookt biedt ruimte voor zelfregie van deelnemers doordat maaltijdzoekers o.a. aan kunnen geven wat zij graag eten, of ze de maaltijd ophalen of langs laten brengen, of er hulp nodig is bij het opwarmen, of het fijn is als er een praatje gemaakt kan worden. Daarnaast stelt de hulp van een thuishok de deelnemers in staat om geen of minder beroep te doen op hun naasten waardoor de maaltijdzoekers vergroot zelfredzaam.

### *Mantelzorgondersteuning*

Vijf miljoen Nederlanders dragen zorg voor een ander. Van deze mantelzorgers voelt 9% (460.000 mensen) zich zwaar belast. Door regelmatig een maaltijd te brengen bij degene voor wie zij zorg dragen verminderen thuishoks de druk op het mantelzorgnetwerk.

### *Tegengaan van eenzaamheid*

Eenzaamheid is een groeiend probleem. Maar liefst 47% van de volwassenen voelt zich eenzaam. Vooral in de stedelijke regio's en onder laagopgeleiden is het probleem groot. Het terugdringen van die eenzaamheid vergt maatwerk. Stichting Thuisgekookt biedt als coalitiepartner van Eén tegen Eenzaamheid middels praktische hulp en laagdrempelig vrijwilligerswerk een opstap naar een effectief hulpmiddel in de strijd tegen sociale eenzaamheid onder zowel





maaltijdzoekers als thuishokks. Volgens ons meest recente impactonderzoek (Impact Stichting Thuisgekookt, 2023) ervaart 85% van de respondenten een breder sociaal netwerk, en van de respondenten die aangaven dat contact voor hen belangrijk tot zeer belangrijk was in de keuze voor Stichting Thuisgekookt ervaart 75% een dieper sociaal netwerk (het gevoel erbij te horen, iemand hebben om hulp te vragen), wat gevoelens van eenzaamheid tegengaat. Dit effect (een diepgaande verbinding) doet zich al na drie maanden voor. Ook gaat Stichting Thuisgekookt eenzaamheid tegen onder haar thuishokks. Onderzoek wijst uit dat het bieden van zinvol vrijwilligerswerk eenzaamheid tegengaat onder inwoners. Door als thuishokk aan de slag te gaan kunnen inwoners (met een bijzonderheid) meedoen, verkrijgen een stukje zingeving en veerkracht, vergroten hun (zelf)vertrouwen vergroten en bouwen eigen contacten opbouwen.

### *Conclusie*

Stichting Thuisgekookt:

- draagt bij aan de basisbehoeften (gezonde) voeding en (diepgaand) sociaal contact wanneer het eigen netwerk niet toereikend is.
- stimuleert contact op buurtniveau en gemeenschapszin
- draagt bij aan een besparing op de kosten van professionals en vermindert de druk op het (mantel)zorgnetwerk door de inzet van vrijwillige thuishokks
- sluit aan bij de pijlers van het Gezond en Actief Leven Akkoord, een belangrijke nieuwe richtlijn om de sociale basis i/n Nederlandte verstevigen
- verkleint gezondheidsachterstanden van verschillende kwetsbare doelgroepen.
- is een effectieve interventie tegen eenzaamheid.

## 4. Toekomstvisie

Stichting Thuisgekookt heeft van 2020 tot 2023 een razendsnelle groei doorgemaakt en ontwikkelde zich van een start up naar een scale up. De komende jaren zal Stichting Thuisgekookt werken aan verdere professionalisering, het uitbreiden van haar focusgemeenten en het maken van meer impact.

### 4.1 Professionalisering

Om de groei en de koerswijziging van de stichting in goede banen te leiden is een grote professionaliseringsslag gemaakt. Deze professionaliseringsslag werkt door in alle lagen van de organisatie en zal de komende jaren worden voortgezet. Onderdeel van deze professionalisering is het veranderen van de organisatiestructuur. Door te investeren in het opzetten van gespecialiseerde afdelingen binnen Stichting Thuisgekookt, hopen we het werkproces efficiënter, effectiever en prettiger te maken voor alle partijen. Door een verdere afsplitsing van de rollen en ruimte te maken voor specialisatie worden werknemers in hun kracht gezet en kennis geclusterd waardoor deze beter kan worden ingezet. We verwachten dat de groei van Stichting Thuisgekookt, in iedere zin van het woord, de komende jaren zal doorzetten.



Dat betekent concreet dat we voor 1 januari 2026 zullen toewerken naar samenwerkingen met 60 deelnemende focusgemeenten en 6.000 nieuwe langdurige, diepgaande matches willen maken in 2025 (waarvan 4.800 in de focusgemeenten en 1.200 daarbuiten). Dit alles moet worden gerealiseerd met een team van 40 FTE. Er is dus werk aan de winkel!

#### **4.2 Impact door innovatie**

Stichting Thuisgekookt probeert continu haar impact te vergroten. Dit doen we onder andere door deel te nemen aan landelijke, meerjarige programma's zoals het door het Oranje Fonds en KPN Mooiste Contact Fonds georganiseerde Ondernemen tegen Eenzaamheid, de VSB Impact Bootcamp en het Scaling up for Impact-programma. Om onze impact beter meetbaar te kunnen maken hebben we middels deze programma's een meetinstrument opgesteld, waarmee we de effecten van onze Theory of Change kunnen meten en bekrachtigen. De uitkomsten van de meting gebruiken we om, indien nodig, bij te sturen op betere resultaten en ons eigen functioneren onder de loep te nemen. Concreet betekent dit dat we gekoppelde thuishoks en maaltijdzoekers nadat ze drie maanden maaltijden delen een survey sturen, en deze periodiek herhalen. We hopen hierdoor de komende tijd o.a. beter in kaart te kunnen brengen wat de effecten voor thuishoks zijn, iets waarnaar wij eerder nog weinig onderzoek naar deden. Deze impactmetingen worden een integraal onderdeel van de stichting en worden gebruikt om al onze werkprocessen te verbeteren.



# 5. Organisatie

## 5.1 Medewerkers

Middels uitgebreide strategische managementsessies is Stichting Thuisgekookt 2023 van start gegaan met een nieuwe organisatiestructuur. Waar Stichting Thuisgekookt jarenlang bestond uit een klein aantal (<10) medewerkers die verschillende rollen vervulden zorgde de explosieve groei van de stichting voor een verschuiving van die rollen. Hieruit ontstond de noodzaak verschillende afdelingen op te zetten, te weten: marketing, sales, IT en operations met aan het hoofd de directeur. Daaromheen bevinden zich een strategisch adviseur en een aantal externe (freelance) specialisten. Een deel van de nieuwe rollen binnen de verschillende afdelingen is (intern) ingevuld, maar de komende jaren zullen in het teken staan van het uitwerken en invullen van de nieuwe organisatiestructuur, zowel inhoudelijk als qua mankracht. Inmiddels bestaat de organisatie uit >30 medewerkers, de verwachting is dat dit aantal zich in de komende jaren zal uitbreiden.

Zie ook het organogram per 1-1-2023 op de volgende bladzijde.

### *Aansluiting CAO Sociaal Werk en Pensioenfonds Zorg & Welzijn*

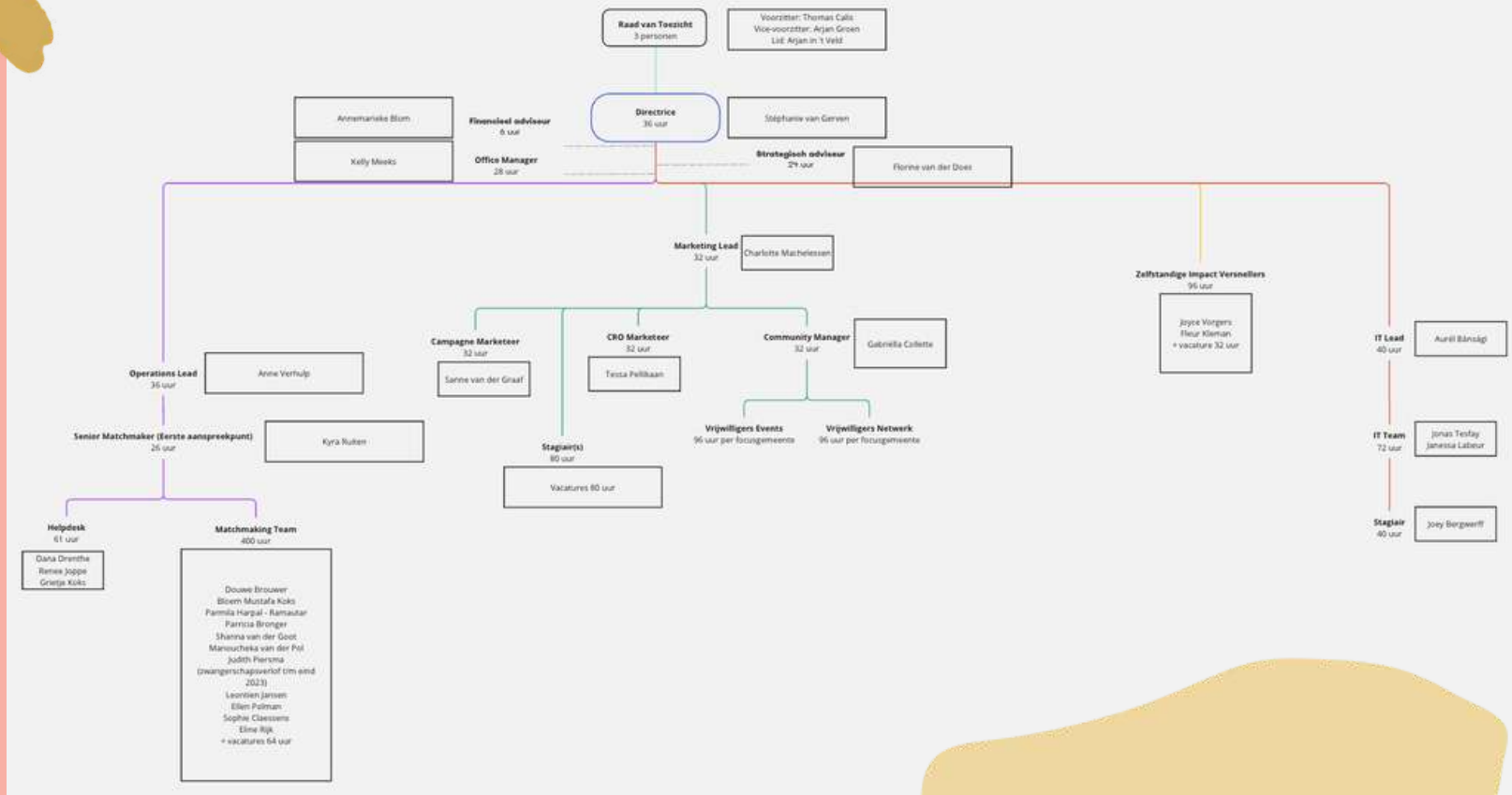
In 2022 heeft werkgeversorganisatie AWWN een werkingssfeeronderzoek uitgevoerd om te bekijken of Stichting Thuisgekookt zich aan dient te sluiten bij een CAO en/of pensioenfonds. Hieruit volgde het besluit dat de stichting per 1 januari 2023 officieel aansloot bij de CAO Sociaal Werk en het Pensioenfonds Zorg & Welzijn.

## 5.2 Raad van Toezicht

Per 17 maart 2023 is het bestuur van Stichting Thuisgekookt vervangen door de Raad van Toezicht en bestaat uit Thomas Calis (voorzitter), Arjan Groen (vice-voorzitter) en Arjan in 't Veld (lid).



# Organogram Stichting Thuisgekookt



# 6. Financiën

**Stichting Thuisgekookt is een stichting zonder winstoogmerk. We streven naar maatschappelijke impact, niet naar financiële winst.**

## 6.1 Vermogen

Stichting Thuisgekookt houdt niet meer vermogen aan dan redelijkerwijs nodig is voor de continuïteit van de voorziene werkzaamheden ten behoeve van de doelstelling van de instelling.

Op grond van de statuten van Stichting Thuisgekookt en haar feitelijke werkzaamheden, heeft geen enkel RvT lid doorslaggevende zeggenschap binnen de instelling. Aldus kan geen enkele bestuurder beschikken over het vermogen van de instelling als ware het eigen vermogen.

## Bestemming liquidatiesaldo

Zoals blijkt uit artikel 12.3 van de statuten zal een batig liquidatiesaldo worden besteed ten behoeve van een ANBI met een soortgelijke doelstelling als van de stichting.

## 6.2 Beloningsbeleid

Het beloningsbeleid van Stichting Thuisgekookt is er op gericht haar personeel te belonen volgens maatstaven die maatschappelijk aanvaardbaar en verantwoord zijn, passend bij haar status als Algemeen Nut Beogende Instelling. Stichting Thuisgekookt volgt met betrekking tot haar beloningsbeleid de CAO van Sociaal Werk - Welzijn & Maatschappelijke Dienstverlening en voor wat betreft de bezoldiging directeur-bestuurder de BSD-score (BasisScore Directiefunctie).

De leden van de Raad van Toezicht van Stichting Thuisgekookt ontvangen géén beloning voor hun werkzaamheden. Onkosten, gemaakt in het kader van het uitoefenen van de toezichtsfunctie worden vergoed, mits niet bovenmatig.





### 6.3 Bestedingsbeleid

De instelling besteedt de verkregen inkomsten conform de doelstelling aan het realiseren en ondersteunen van duurzame matches tussen maaltijdzoekers in een kwetsbare situatie en thuishoks middels bemiddeling door een van de Stichting Thuisgekookt medewerkers.

Zoals staat aangegeven in artikel 2.3 en 2.4 van de statuten zal de stichting al haar geldmiddelen aanwenden voor het bereiken van haar doel. Middels maandelijkse rapportages op projectniveau houden het MT en de bestuurder het beheer van de verkregen inkomsten nauwlettend in de gaten. 3x per jaar wordt hierover ook aan de RvT gerapporteerd. Per project worden opbrengsten en kosten op deze manier beheerst en grip gehouden op de personeels- en algemene kosten.

De stichting rekent met een overhead van 5% op haar projecten voor verzekeringen, huisvestings- administratie-, accountants- en bankkosten welke niet één op één aan een project toe te wijzen zijn.

De besteding van gelden gebeurt op basis van een zorgvuldig van tevoren opgestelde begroting. Indien een geldverstrekker de wens heeft de gelden in te zetten voor een specifieke activiteit of locatie/stad, dan wordt vooraf een aparte begroting gemaakt en achteraf een verantwoording. Hebben gelden een vrije bestemming, dan zal de bestuurder bepalen waarvoor de gelden worden ingezet.

Als norm voor de verhouding van de 'kosten administratie en beheer' tot de totale kosten hanteert Stichting Thuisgekookt een percentage van 10 procent.



De interne verslaggeving bestaat uit uitgebreide geconsolideerde maandrapportages, waarin actuele ontwikkelingen worden vergeleken met de (cumulatieve) maandbudgetten. Stichting Thuisgekookt stelt daarnaast halfjaarlijks een prognose op van de verwachte jaarresultaten en de kasstroom per ultimo boekjaar. Het jaarbudget wordt vastgesteld door de RvT en het bestuur. De RvT keurt ook het jaarverslag, opgesteld door de bestuurde, goed. Vervolgens wordt het jaarverslag, inclusief de jaarrekening, gecontroleerd door een accountant. Hiermee wordt decharge verleend over het boekjaar.

#### 6.4 Werving en beheer van gelden

Stichting Thuisgekookt werft gelden ten behoeve van de doelstelling door middel van de volgende wervingsactiviteiten:

- Structurele bijdragen van focusgemeenten middels een subsidierelatie
- Subsidies van vermogensfondsen
- Bijdrage van de Nationale Postcode Loterij
- Bijdrage van Nationale Nederlanden
- Commerciële sponsoring
- Bijdrage per gedeelde maaltijd. Per portie betaalt de maaltijdzoeker een commissie van 10% van de maaltijdprijs die de thuiskok vraagt.
- Donaties

De financiële administratie van Stichting Thuisgekookt wordt gevoerd door AndersBlom te Bunnik. De jaarrekeningen en accountantsverklaringen worden gecontroleerd door Confirm Accountants te Doetinchem.



## 7. Goedkeuring

Dit beleidsplan is opgesteld door de directeur-bestuurder van Stichting Thuisgekookt en is goedgekeurd tijdens de RvT vergadering te Utrecht op 25-5-2023.



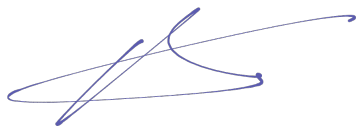
Stéphanie van Gerven  
Directeur-Bestuurder



Thomas Calis  
Voorzitter Raad van Toezicht



Arjan Groen  
Vice-voorzitter Raad van Toezicht



Arjan in 't Veld  
Lid Raad van Toezicht





“ **Maaltijdzoeker Rosemarie:** "Ik heb al vier maaltijden van mijn thuishok gehad: heerlijk, gewoon en vers gekookt eten. Het klikt goed tussen ons en als ze tijd heeft hebben we een gezellig gesprekje. Hier word ik heel blij van." ”



Stichting  
**Thuisgekookt**

Verse maaltijden aan huis voor en door buurtgenoten



**Maaltijdzoeker Theo:** "Ik geef mijn thuishok Marjolein een "Theo-ster, net zo goed als een Michelinster. Jullie doen belangrijk werk en ik zou willen dat iedereen jullie kent. Dat verdienen jullie, maar vooral de mensen die het nodig hebben, zoals ik."

In **2022** maakten we

daaruit volgden

waarin

Hieruit ontstonden

**6.090**  
**verbindingen**

↑ 24%

**Slagings-percentage:**  
**99.97%**

↑ 2%

**179.207**  
**ontmoetingen**

↑ 61%

**Gemiddelde**  
**afstand tussen**  
**buurtgenoten:**

**235 m**

↓ 64%

**226.699**  
**maaltijden**

↑ 43%

**Gemiddelde**  
**prijs voor een**  
**maaltijd:**

**€ 4,41**

↓ 10%

werden gedeeld.

**4.043**  
**nieuwe**  
**thuiskokks**

↑ 10%

**3.837 duurzame**  
**relaties**

↑ 17%

**20.468**  
**beschikbare**  
**thuiskokks**

↑ 12%



**Thuiskok Marloes:** "Het is enorm dankbaar om te kunnen helpen en te zien dat m'n hulp gewaardeerd wordt. Ik ben helemaal geen professionele kok, maar kook graag voor mijn gezin. Om dan te zien dat er zo lekker gegeten wordt van wat ik toch al maak is echt heel mooi."

**Sinds 2012 zorgden wij voor:**

- **677.512 ontmoetingen**
- **997.288 maaltijden**
- **77.848 verbindingen**

**Maaltijdzoeker Trees:** "Ik heb al vier maaltijden van mijn thuiskok gehad: heerlijk, gewoon en vers gekookt eten. Het klikt goed tussen ons en als ze tijd heeft hebben we een gezellig gesprekje. Hier word ik heel blij van."

**Zonder jullie was het niet gelukt!**

**Deelnemende gemeenten:** Amstelveen, Apeldoorn, Arnhem, Delft, Den Bosch, Enschede, Gouda, Haarlemmermeer, Hengelo, Leiden, Nieuwegein, Nijmegen, Tilburg, Utrecht, Velsen, Westland **Vermogensfondsen:** Postcodeloterij, Oranje Fonds, Nationale Nederlanden, VSB Fonds, RCOAK, Rabobank Utrecht **Commerciële partners:** PLUS Supermarkt, Maggi, Santa Maria



\*Dit zijn matches die in 2022 minimaal 26 ontmoetingen hebben gehad (>1x per 2 weken).

085-0608768 | [thuisgekookt.nl](https://thuisgekookt.nl) | [info@thuisgekookt.nl](mailto:info@thuisgekookt.nl)

## CONTACTGEGEVENS

Stichting Thuisgekookt

[www.thuisgekookt.nl](http://www.thuisgekookt.nl)

### Bezoekadres

Oudenoord 330

3513 EX Utrecht

### Postadres

In de Houtzaagmolen 63

1115 GG Duivendrecht

### Telefoon

085 - 0608768

### E-mail

[info@thuisgekookt.nl](mailto:info@thuisgekookt.nl)

KVK: 55659217

IBAN: NL58RABO0354014285

RSIN: 851806181



Stichting

**Thuisgekookt**

