

# MARIEKE HART

Sociaal ondernemerschap in zorg & welzijn



  
**Thuisafgehaald**

# BUURVROUW GENELVA - houdt van koken



MAN JAN THIJ - houdt van eten





## Maaltijden delen met je buren

Wacht je ook thuiszitteren in de wijk? Samen koken en eten is een leuke manier om elkaar te ontmoeten. Zoek je een leuke manier om je buren te ontmoeten?

Leuk idee voor de wijk - 2024-01-10

Leuk idee



## Vandaag af te halen

Zie je een favoriet?

## Populairste koks deze maand

Zie je af en toe?



**Wortels** - Een heerlijk gerecht

Leuk idee voor de wijk - 2024-01-10



**Wortels** - Een heerlijk gerecht

Leuk idee voor de wijk - 2024-01-10



### Catering

Thuiszitteren maken samen koken leuk. Thuiszitteren maken het leuk.



### Food Events

Leuk idee voor de wijk - 2024-01-10



### Bijzondere Thuisafgehaald

Thuiszitteren maken samen koken leuk. Thuiszitteren maken het leuk.

# > 163.000 ONTMOETINGEN

Zoek op postcode (bijv. 2000 AA) of plaats Zoeken

**Begin met zoeken**  
Zoek naar ontmoetingen en keuks bij jou in de buurt

**Vandaag af te halen** in heel Nederland

 **Appeltaart** Gebak door *zabiermok*  
De beste appeltaart is die van Dudok, ik heb mijn eigen draai eraan gegeven en die komt dicht in de buurt. Eerst proeven want deze appeltaart is ook heel erg lekker...  
Zoetsmeest | € 1,65 | 17 maart tussen 17:30 en 18:30

 **Zalm met rösti en tomaat uit de oven**  
Hoofdgerecht door *Eerlijk eten*  
Verse zalm, citroen, bosui en huisgemaakte rösti. Zalig gerecht met een laagje septemberkaas van de markt. En dat in maart...  
Rijwijk | € 4,50 | 17 maart tussen 17:00 en 19:00

 **Chocoladefudge** Gebak door *De Koekjeshemel*  
Per zakje van 125 gram (ong 8 blokjes)  
Amsterdam | € 2,75 | 17 maart tussen 16:15 en 18:00

 **Pizza met courgette, champignons, rode ui, knoflook, mozzarella en parmezaan**  
Hoofdgerecht door *Rianne en Rob*



The map shows the Netherlands with numerous colored circles (red, yellow, blue, pink) indicating meeting locations. Each circle contains a number representing the count of meetings. Major cities like Amsterdam, Rotterdam, and Utrecht are visible, along with many smaller towns. The circles are densely packed in the central and western parts of the country.

# ETEN VERBINDT





Meneer en mevrouw Bos zijn  
dolgelukkig met thuiskok Willem!



# zelfredzaamheid

70 % geen afdoende netwerk

13 % van 3.5 milj mantelzorgers overbelast

25% ouderen met thuiszorg ondervoed

30 % voelt zich eenzaam





bijzonder  
**Thuisafgehaald**

verbindt kwetsbare mensen aan thuishoks uit de buurt. Zo kunnen ze lekker en gezond eten en komen ze in contact met buurtgenoten

De eerste 2 jaar van Bijzonder Thuisafgehaald

**406**  
Matches  
tussen kwetsbare mensen en kokende buurtgenoten



**19.200**  
Maaltijden gedeeld per jaar  
Maaltijden bevatten meer groenten, meer pure producten en minder zout.



**14.760**  
Ontmoetingen  
per jaar tussen kwetsbare mensen en kokende buurtgenoten



Kwaliteit van leven  
**91%** van de officiers geeft aan dat de match bijdraagt aan de kwaliteit van leven.



Gezond  
**70%**  
van de kwetsbare offolets niet gezonder sinds de kok kookt



**13.000**  
thuishoks zijn bereid om voor kwetsbare mensen te koken



**100%** wil weer het meekers (39%) **100%** weer (42%) **100%** heel veel weer (49%)

De match met de thuishok draagt bij aan de kwaliteit van mijn leven

# SOCIAAL ONDERNEMERSCHAP



# HELDCARE





# UITDAGINGEN EN GELEERD



WE ETEN ALLEMAAL. ELKE DAG.







Bron: Stinsplace



# OLIFANTENPAADJES



ZIE WAT ER GEBEURT. EN BOUW VOORT





DURF TE VRAGEN. DURF TE DELEN





# STEL JE PERSOONLIJK OP

www.thuisafgehaald.nl/over-ons/item42196

## Over ons



## Wie zijn wij?

Thuisafgehaald is in maart 2012 opgericht door ons, Manika Hart en Jan Thij Bakker. Wij wonen in Utrecht West, zijn de ouders van Kaatje en Evi. We zijn sociaal ondernemers. We houden van lekker eten en van koken. En we geloven in delen! Door alle enthousiaste reacties, raken we steeds meer geïnspireerd door de kracht van het delen van eten. Naast Thuisafgehaald heeft Jan Thij een bedrijf gespecialiseerd in gamified learning, en is hij verantwoordelijk voor internet onderneming Medical Media, gespecialiseerd in online gezondheidscommunicatie. Manika werkte in het verleden als senior trainer en onderzoeker mondiaal burgerschap bij onder andere NCDO. Daar hield zij zich bezig met het stimuleren van betrokkenheid bij een betere wereld. Manika verzorgt regelmatig presentaties en workshops over de kracht van delen.

## Ons verhaal

## Meld je aan

Geen zin om te koken of wil je juist jouw kookkunsten delen met de buurt? Thuisafgehaald maakt het mogelijk. Meld je ook aan!

Direct aanmelden

Mevrouw Kersch van 82 jaar is dolgelukkig met haar thuiskok Henk-Jan! Lees hier het mooie verhaal van deze bijzondere eerste match. Deel het verhaal vooral om nog meer mensen hier bekend mee te maken!

## Like Thuisafgehaald

✓ Vind ik leuk 29K

Tweeten 2.200

+1 307

# FACILITEER VERBINDING



# OMSLAG

zorgen VOOR

organisatie/beleid centraal

anonieme instituties

vertrekken vanuit eigen  
aanbod & vaste structuren

alles tot in detail  
zelf uitwerken

zorgen DAT

waardecreeatie centraal

persoonlijk contact

zien wat gebeurt &  
daarop voortbouwen

samen met doelgroep  
doorontwikkelen



# MARIEKE HART

marieke@thuisafgehaald.nl

 @mariekehart

 @thuisafgehaald

 /thuisafgehaald.nl

NIEUWSGIERIG? KIJK OP  
THUISAFGEHAALD.NL!

