

Wilt u graag dat iemand anders voor u kookt in deze tijden? Wil je koken of boodschappen doen voor je kwetsbare buurtgenoten of voor hen in vitale beroepen? Meld je aan!

Met het coronavirus zijn er misschien mensen in Esch die nu niet (vaak genoeg) een voedzame maaltijd voor zichzelf kunnen koken. Misschien behoort u tot de 'kwetsbare groep' en voelt u zich niet fit of overweldigd. Of werkt u in de zorg en heeft u weinig ruimte voor koken. En zijn er anderen die juist thuis werken en relatief eenvoudig (tegen kostprijs) een portie extra kunnen koken. Die mensen breng ik graag samen, zodat iedereen een lekkere en voedzame maaltijd kan eten die met liefde bereid is.

Uiteraard vraagt dit extra voorzorgsmaatregelen op het gebied van hygiëne en langsbrengen. Zo is het bij kwetsbare mensen bijvoorbeeld verstandiger de maaltijd in een tasje aan de deur te hangen en het praatje even telefonisch te doen.

Als je:

- door het coronavirus (of een andere omstandigheid) nu niet voor je/jullie zelf kunnen koken; of
- met alle plezier één of een aantal keer per week wat extra kookt voor een kwetsbare buurtgenoot;

geef u dan op bij Femke Vessies via (06) 381 422 82 (in 1^e instantie via app of sms). Met haar kunt u vervolgens telefonisch in kaart brengen wat uw behoefte en evt. dieet is en als thuiskok welke mogelijkheid u hebt. Zij zal proberen de koks en afnemers samen te brengen. Ook zal ze de aangescherpte hygiëne regels voor mensen met een kwetsbare gezondheid communiceren met zowel de thuiskoks als de afnemers. Zij volgt hierbij het team van Stichting Thuisgekookt. De gemiddelde kostprijs voor een thuisgekookte maaltijd is ongeveer 5 euro per maaltijd.

Bent u geholpen als uw **boodschappen** worden gedaan? Of wilt u met alle liefde boodschappen doen voor uw buurtgenoot? Geef u dan op bij Irene Dobbelaer via (06) 22 96 98 49. Zij brengt u samen.

Natuurlijk kun je ook denken aan **Spar Kuijpers**, die de maaltijdservice 'Eet smakelijk' biedt. Online of telefonisch (0411-684543) zijn 4x per week verse maaltijden te bestellen. Waldo heeft boekjes met info en plaatjes van alle verse maaltijden. Als u deze niet zelf kunt ophalen, kunt u deze opvragen bij Femke. Ook bezorgd Spar Kuijpers boodschappen thuis tot aan de deur.



Geinspireerd door Stichting Thuisgekookt