

TEKSTEN

Social toolkit

Kopieer en plak de onderstaande teksten bij jouw Facebook of Instagram post. Je kunt de tekst natuurlijk naar wens aanpassen of ze gebruiken ter inspiratie voor jouw eigen persoonlijke tekst.

Tag ons in jouw tekst met @thuisgekookt en gebruik leuke emoji's om de aandacht te trekken.

Vergeet de hashtags niet, want zo kunnen we nóg meer mensen bereiken. Hashtags die je zou kunnen gebruiken:
#thuisgekookt #thuiskok #thuiskoken #maaltijden
#helpelkaar #buren #buurtgenoot #helpeenander
#maaltijdnaanhuis

ALGEMEEN

Social toolkit

Verse maaltijden aan huis voor en door buurtgenoten

Stichting Thuisgekookt is er voor iedereen die, om wat voor reden dan ook, niet zo goed meer voor zichzelf kan koken en baat heeft bij een (extra) warme maaltijd in de week. Ben of ken je iemand die gebaat is bij een sociaal praatje en warme maaltijd bereid door een buur? Of zou jij je graag inzetten als vrijwillige thuiskok om buren in een kwetsbare situatie op een leuke en makkelijke manier te helpen? Meld je dan aan bij @thuisgekookt.

*#thuisgekookt #thuiskok #thuiskoken #maaltijden
#helpelkaar #buren #buurtgenoot #helpeenander*

Maaltijden die het verschil maken

Stichting Thuisgekookt koppelt mensen met een liefde voor koken aan een buur bij wie koken wat minder makkelijk gaat. Hou jij van koken en zou je graag iemand in jouw buurt helpen met het verzorgen van de warme maaltijd? Of ben of ken je iemand die de hulp van een buur goed kan gebruiken? Meld je dan nu aan bij @thuisgekookt.

*#thuisgekookt #thuiskok #thuiskoken #maaltijden
#helpelkaar #buren #buurtgenoot #helpeenander*



THUISKOK

Social toolkit

Ik ben trots om thuiskok te zijn

Als thuiskok bij Stichting Thuisgekookt kook ik het verschil. Wekelijks kook ik, vrijwillig en tegen de kostprijs, een warme maaltijd en breng deze naar mijn buur die hulp bij de warme maaltijd goed kan gebruiken. We maken een praatje aan de deur en ik kook er zelf ook gevarieerder door.

Zou jij jouw kookkunsten ook graag inzetten om een buurtgenoot te helpen? Meld je dan aan als vrijwillige thuiskok bij @thuisgekookt.

*#thuisgekookt #thuiskok #thuiskoken #maaltijden
#helpelkaar #buren #buurtgenoot #helpeenander*

Kook je samen met mij het verschil?

Ik ben vrijwillige thuiskok bij Stichting Thuisgekookt en ik kook wekelijks een portie extra voor mijn buurtgenoot. Een warme maaltijd kan veel voor iemand betekenen. Ook ontdekken hoe makkelijk én leuk het is om een buur te kunnen helpen? Meld je dan nu aan als thuiskok bij @thuisgekookt.

*#thuisgekookt #thuiskok #thuiskoken #maaltijden
#helpelkaar #buren #buurtgenoot #helpeenander*



THUISKOK

Social toolkit

Kook het verschil

Koken doet we allemaal. Waarom niet een buur bij wie koken wat minder makkelijk gaat, blij maken met jouw extra portie? Want een maaltijd kan veel voor iemand betekenen. Kook jij binnenkort het verschil? Meld je aan als vrijwillige thuiskok bij @thuisgekookt.

*#thuisgekookt #thuiskok #thuiskoken #maaltijden
#helpelkaar #buren #buurtgenoot #helpeenander*

Start met koken voor jouw buurtgenoot

Stichting Thuisgekookt is altijd op zoek naar enthousiaste thuiskoks! Als thuiskok benadert @thuisgekookt je als iemand bij jou in de buurt graag regelmatig een gezonde maaltijd zou willen ontvangen. Per aanvraag kun je bepalen of jij die buurtgenoot kunt helpen of niet. Je hoeft hier dus zelf niets voor te doen.

*#thuisgekookt #thuiskok #thuiskoken #maaltijden
#helpelkaar #buren #buurtgenoot #helpeenander*



Stichting
Thuisgekookt

MAALTIJD ONTVANGER

Social toolkit

Een buur die voor me kookt

Ik geniet wekelijks van een warme maaltijd, gemaakt door mijn buur. Stichting Thuisgekookt heeft mij gekoppeld aan deze buur, die voor mij kookt tegen de kostprijs van de ingrediënten. Er wordt rekening gehouden met mijn dieetwensen en ik heb er een gezellig contact uit de buurt bij gekregen. Kun jij ook hulp bij de warme maaltijd gebruiken? Meld je dan nu aan bij @thuisgekookt.

*#thuisgekookt #thuiskok #thuiskoken #maaltijden
#helpelkaar #buren #buurtgenoot #helpeenander*

Hulp bij de warme maaltijd

Maakt de leeftijd, je (mentale of fysieke) gezondheid of een handicap het lastig om elke dag zelf te koken? Stichting Thuisgekookt gaat graag op zoek naar een buurtgenoot die speciaal voor jou een extra portie kookt. De maaltijd kan gebracht of gehaald worden, je betaalt slechts de kostprijs en je zit nergens aan vast! Meld je nu aan bij @thuisgekookt.

*#thuisgekookt #thuiskok #thuiskoken #maaltijden
#helpelkaar #buren #buurtgenoot #helpeenander*



MAALTIJD ONTVANGER

Social toolkit

Goedkoop, gezond én gezellig

Een buur die wekelijks een extra portie kookt voor iemand die hulp bij de warme maaltijd kan gebruiken. Stichting Thuisgekookt voorziet in deze koppeling en zorgt ervoor dat je een lekkere, vers gekookte en gezonde maaltijd kunt eten, afgestemd op jouw dieetwensen. En door het praatje met de buur is het ook nog eens gezellig. Heb jij hulp nodig bij de warme maaltijd? Meld je dan aan @ thuisgekookt.

*#thuisgekookt #thuiskok #thuiskoken #maaltijden
#helpelkaar #buren #buurtgenoot #helpeenander*

Verse maaltijden aan huis voor en door buurtgenoten

Stichting Thuisgekookt koppelt burenen aan elkaar om terug te gaan naar wat vroeger heel normaal was: burenen die voor elkaar zorgen. Een vrijwillige thuiskok kookt een extra portie, tegen de kostprijs van de ingrediënten, die is afgestemd op de dieetwensen van de gekoppelde buurtgenoot. Ben of ken jij iemand die hulp kan gebruiken bij de warme maaltijd? Meld je dan nu aan bij @thuisgekookt.

*#thuisgekookt #thuiskok #thuiskoken #maaltijden
#helpelkaar #buren #buurtgenoot #helpeenander*

