

Koks Koken Tegen

Eenzaamheid | Utrecht

DIT IS ROSA

Rosa was gelukkig getrouwd en had een mooi leven met haar man Willem en haar enige kind Lara. Haar dochter trouwde en vertrok naar het buitenland en door een ongelukkige val verloor ze haar man op de leeftijd van 67 jaar. Oude vrienden trokken zich steeds meer terug en de uitnodigingen voor een kopje koffie werden steeds zeldzamer en hielden op een goed moment zelfs volledig op. Rosa werd steeds eenzamer en voelde de wereld steeds verder van haar afglijden. Haar enige contact met de buitenwereld was het bezoek aan het buurthuis voor een kopje koffie of een

daghap. Sinds CORONA is dit ook niet meer mogelijk en slijt zij haar dagen nu voor de tv en het raam in de hoop op contact en wat aandacht.



Wat doen wij en waarom?

'Koks koken tegen eenzaamheid' is een initiatief van de Utrechtse Uitdaging. Samen met maatschappelijke organisaties steunen we mensen in eenzaamheid met een gezonde maaltijd. Tijdens de eerste Corona golf zette een klein team in een paar dagen 'Koks koken voor Utrecht' op wat uitgroeide tot een project waar meer dan 100 vrijwilligers aan meededen die ruim **7000 gezonde maaltijden** langsbrachten. **De reacties waren hartverwarmend, vooral ook voor de persoonlijke aandacht die ze ontvingen want 42% van de Utrechters vanaf 19 jaar voelt zich wel eens eenzaam en 11% zelfs zeer eenzaam.** Dus hebben we besloten met het project door te gaan en ons te richten op mensen die in eenzaamheid leven want het geven van een maaltijd heeft een enorme positieve impact heeft op eenzame mensen. Een maaltijd is voor u de normaalste zaak van de wereld, maar voor Rosa een teken van hoop, samenhangigheid en geeft het gevoel dat er aandacht voor haar is. De maaltijd is, in deze, zo veel meer dan alleen een bord met voedsel.

Wat kun jij doen?

Doneer! Met jouw donatie koken restaurants die anders stilstaan lekkere maaltijden voor mensen die het nu goed kunnen gebruiken. **Zo blijven de keukens draaien, krijgen de eenzame Utrechters, een lekkere maaltijd, en jij een goed gevoel. Je doet mee toch?**

Doneer 1 maaltijd : €5 (2 kopjes koffie die je nu toch niet kunt uitgeven)

Doneer 2 maaltijden : €10 (die ene snelle lunch op een terras)

Doneer 5 maaltijden : €25 (dat ene etentje in een restaurant)

Scan de QR-code om te doneren aan
'Koks koken tegen eenzaamheid'



en/of meld je aan als Vrijwilliger!

Ongeveer 2 uur per week van je tijd om eenzaamheid te verminderen door het bezorgen van maaltijden. Voor meer info mail naar: info@utrechtseuitdaging.nl

Wie zijn wij?

De Utrechtse Uitdaging wil de leef kwaliteit van de bewoners van Utrecht vergroten en heeft daarbij extra aandacht voor de kwetsbaren in onze stad. Wij brengen het Utrechtse bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties samen met als doel om uiteenlopende probleemsituaties op te lossen.

Wat is het doel van ons initiatief?

Samen met partners (de Vrijwilligerscentrale Utrecht, Dock en Welkom in Utrecht) uit de stad wil de Utrechtse Uitdaging ervoor zorgen dat de eenzame jongeren en ouderen in de stad, die niet of nauwelijks zelf kunnen koken, contact leggen met vaste vrijwilligers en **1 keer per week** worden verzorgd met **een gezonde maaltijd**.

Hoe gaan we dat doel bereiken?

Middels ons bedrijven netwerk in de horeca (ROC, bedrijfscaterers en restaurants), inzet van vrijwilligers en donaties van fondsen, bedrijfsleven en van de Utrechters zelf, kunnen we dit aanbod mogelijk maken. Wij verwachten te starten met het maken van **150 maaltijden per week** en hopen dit te kunnen opschalen naar 250 maaltijden.

Als doelbedrag gehaald is? Dan kunnen de restaurants hun koks in dienst houden om maaltijden te koken. Ons team van vrijwilligers bezorgen de maaltijden vervolgens bij de eenzame Utrechters. Als we meer ophalen dan het doelbedrag dan gaan we ons richten om een gezamenlijk kerstdiner voor mensen in die leven in eenzaamheid.

'Help ons de eenzaamheid te verdrijven, al is het maar voor heel even'.

