

Gepubliceerd op Smallingerland 28-10-2020 04:20 (<https://samenwijzer.smallingerland.nl>)

[Waar heeft u een vraag over?](#) > [Zorg en gezondheid](#) > [Hulp in en om het huis](#) > Koken

Wilt u zelf blijven koken?

Er zijn veel verschillende keukenhulpmiddelen die het koken makkelijker kunnen maken. Kijk bijvoorbeeld op de Hulpmiddelenwijzer van Vilans.

Vraag op de dagen dat het tegenzit of iemand uit uw omgeving voor of met u wil koken. Vaak zijn vrienden, familieleden, buren of bekenden bereid om u een handje te helpen. U kunt ook gezonde kant-en-klaar-maaltijden kopen in de supermarkt.

Of maak gebruik van een maaltijdservice. De maaltijden worden dan bij u thuis bezorgd. Met een magnetron heeft u zo in een handomdraai een gezonde warme maaltijd op tafel. U kunt de maaltijdservice aanvragen bij Van Smaak, Apetito, Liante en Maaltijdservice Ferwert. Kijk op de website of bel voor meer informatie.

Hulpmiddelenwijzer - koken

<https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/bij/huishouden/maaltijden-bereide...>

Is er niemand die voor u kan koken?

U kunt gebruikmaken van een maaltijdservice. Met een magnetron heeft u in een handomdraai een gezonde warme maaltijd op tafel. Of kijk eens op de website Thuisgekookt. Op deze website bieden mensen maaltijden aan die u kunt ophalen. Soms betaalt u een klein bedrag en soms is het gratis. U kunt ook kiezen voor maaltijden op een vaste dag per week of thuisbezorgen.

U kunt de maaltijdservice aanvragen bij Van Smaak, Apetito, Liante en Maaltijdservice Ferwert. Kijk op de website of bel voor meer informatie. Of vraag of iemand voor u wilt koken op de website van Vraag Elkaar.

Thuisgekookt

Voor mensen die extra ondersteuning bij de avondmaaltijd kunnen gebruiken omdat ze in een lastige situatie zitten.

06 83 44 71 97

info@thuisgekookt.nl

www.thuisgekookt.nl/

Wilt u met andere mensen eten?

Bij Restaurant @Holdert kunt u elke dag aanschuiven voor een kleine of grote maaltijd. Op woensdagavond en donderdagavond is er een buffet. Ook organiseren ze Open Tafels. U eet dan samen met anderen. Neem contact op met @Holdert voor meer informatie. Elke tweede woensdag van de maand is er Open tafel vanaf 12:00 uur in Dorpshuis De Wringe in Opeinde.

In Sunenz kunt ook elke dag een gezond ontbijt, lunch of diner nuttigen. Elke vrijdagavond wordt in de Warrenhove ook een gezellig en gezond buffet opgediend waar u aan kunt schuiven voor een klein bedrag. Neem contact op met de organisatie voor de tijden en kosten.

Samenwijzer is ontwikkeld in opdracht van de gemeente Smallingerland.

Drachten | Smallingerland

De gemeente Smallingerland wijst u graag op een aantal specifieke, lokale initiatieven die voor u van toegevoegde waarde kunnen zijn:



huistest.nl



vraagelkaar.nl



cjgsmallingerland.nl

Over Samenwijzer
