

Kontaktadresse

Migros-Genossenschafts-Bund
Direktion Kultur und Soziales
Fachbereich Gesundheit
Josefstr. 214, Postfach, 8031 Zürich

kochen
essen
begegnen
ausspannen
bewegen

Projektbeschreibung

Was steckt hinter der Idee von Kebab+

Arbeit, Hobbys, Familie, Freunde, Sport, Ausgang. Die Zeit wird immer knapper, während die Breite an Freizeitmöglichkeiten zunimmt und die Arbeit unsere ganze Konzentration verlangt. Alles unter einen Hut zu bringen, stellt bisweilen eine grosse Herausforderung dar.

Die knapp bemessene Zeit hat bei Jugendlichen wie auch Erwachsenen Auswirkungen auf das Essverhalten. Eine ausgewogene Mahlzeit muss oftmals einem schnellen Snack weichen. Körperliche Aktivität und Bewegung werden vernachlässigt. Ruhe und Zeit zum Ausspannen gönnt man sich immer seltener.

Und dabei sind diese Tätigkeiten von grosser Bedeutung für das eigene Wohlbefinden, Zufriedenheit und Lebensfreude: Regelmässige körperliche Bewegung sorgt für eine ausgeglichene Energiebilanz. Gemeinsame Mahlzeiten besitzen einen grossen Stellenwert für den Zusammenhalt und die Solidarität einer Gemeinschaft. Gesunde Ernährung hat grosse Auswirkungen auf das Wohlbefinden. Ruhephasen spenden neue Tatkraft.

Was will Kebab+ erreichen?

Kebab+ animiert die Jugendlichen zur Reflexion der gegenwärtigen Esskultur und motiviert sie zu einer Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung, sinnvoller Bewegung und wertvollen Begegnungen. Kebab+ fördert auf diese Weise die Gesundheitskompetenz der Jugendlichen und hilft ihnen, Eigenverantwortung gegenüber ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden zu übernehmen.

Das Lehrbuch sowie graue Theorie sollen bei den Kebab+-Projekten weggelassen werden. Stattdessen werden Projekte gesucht, die auf lustvolle Art und Weise die Themen behandeln. Eine Kochgruppe, die ein multikulturelles Kochbuch erstellt; eine Jugendgruppe, die die Firmenmitarbeiter in der Nachbarschaft zu einem gemeinsamen Mittagessen einlädt; ein Projekt „Erstrample dir dein Gratis-Mittagessen auf dem Hometrainer“ – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Einzige Bedingungen: die Projekte müssen mindestens drei der fünf Elemente „kochen – essen – begegnen – ausspannen – bewegen“ beinhalten sowie gemeinsam mit den Jugendlichen entwickelt und durchgeführt werden und möglichst nachhaltig wirksam sein. Nähere Informationen dazu unter den Teilnahmebedingungen.

Teilnahmebedingungen

Wer kann mitmachen?

Mitmachen können alle lokalen Jugendarbeitsstellen, die ihr eigenes Kebab+-Projekt entwickeln und die die folgenden Teilnahmebedingungen erfüllen.

Projekthalte

Ernährung und Bewegung: Das Projekt berücksichtigt die Grundlage gesunder Ernährung und Bewegung von Jugendlichen und fördern diese. Zudem tragen sie zur Gemeinschaft und Begegnungen bei.

Drei von fünf Themen: Drei der fünf Elemente müssen thematisch in das Projekt integriert werden: kochen – essen – begegnen – ausspannen – bewegen.

Nachhaltigkeit und Sensibilisierung: Kebab+-Projekte sind möglichst nachhaltig wirksam und sensibilisieren die Jugendlichen langfristig auf die Themen Kochkultur, Ess- und Bewegungsverhalten, die Bedeutung von Begegnungen für die Gemeinschaft und die Wichtigkeit von Entspannungspausen.

Projektorganisation und Formales

Partizipation der Jugendlichen: Die Projekte müssen gemeinsam mit den Jugendlichen entwickelt und durchgeführt werden.

Budget: Der Finanzierungsbeitrag ist abhängig vom jeweiligen ausgewiesenen Projektaufwand und ist in der Regel auf Fr. 2000.-- begrenzt (inkl. Ausgaben für Projektdokumentation).

Projekt-Dokumentation: Die durchführenden Einrichtungen sind verpflichtet, folgende Unterlagen zu ihrem Kebab+-Projekt einzureichen.

- Anmeldeformular
- Schlussbericht
- Der Schlussbericht muss folgende Punkte enthalten: Ausgangslage, Projektbeschreibung, Zielsetzung, Projektorganisation (inkl. Anzahl jugendlicher Projektmitglieder) und -ablauf, effektive Kosten, Fazit und nachhaltige Wirksamkeit
Umfang: zwei bis vier A4-Seiten.
- Dokumentations-Materialien für www.kebabplus.ch
Als Inspiration für weitere Jugendarbeitsstellen werden die abgeschlossene Projekte auf www.kebabplus.ch dokumentiert. Dies kann mit Foto-, Video- oder Audio-Material geschehen, das von den Projektgruppen für die Website wie auch für Drucksachen zur Verfügung gestellt wird.