

**Kebab+**

www.kebabplus.ch

# Projektbeschreibung

**Kebab+ steht für**

**kochen – essen – begegnen – ausspannen – bewegen**

Kebab+ sucht Jugendarbeitende und Jugendliche, die gemeinsam originelle und nachhaltige Projekte zu den Kebab+-Themen realisieren. Die Projekte erhalten eine finanzielle Unterstützung.



Konzept und Realisation

**MIGROS**  
kulturprozent

# Projektziel

1. Die Jugendlichen setzen sich mit ausgewogener Ernährung, Bewegung und Entspannung und den vielfältigen Formen von Begegnung auseinander, wobei sie von ihrer Lebenswelt und ihren Interessen ausgehen.
2. Selbstgesteuerte, niedrig-schwellige Förderung der Gesundheits- und Sozialkompetenz der Jugendlichen.
3. Die Jugendlichen lernen Verantwortung zu übernehmen, indem sie bei der Entwicklung und Durchführung der Projekte mitverantwortlich sind.
4. Kebab+ ermöglicht den Jugendarbeitsstellen eine unkomplizierte finanzielle Unterstützung



**Kebab+**

www.kebabplus.ch

# Kebab+-Themen

**Kochen:** alle Formen von Mahlzeitenzubereitung, die von den Jugendlichen selbst zubereitet werden und den Aspekt gesunder Ernährung angemessen berücksichtigen.

**Essen:** alle Formen gemeinsamer Mahlzeiten, welche von Jugendlichen selbst organisiert werden.

**Begegnen:** alle Formen von Begegnungen mit andern Menschen oder Gruppen, welche das Kennenlernen und den respektvollen Umgang mit andern fördern.

**Ausspannen:** alle Formen der Entspannung, welche die Sensibilität und Achtsamkeit für den eigenen Körper fördern.

**Bewegen:** alle Bewegungs- und Sportarten, welche den Gemeinschaftssinn, Körperbewusstsein und Fitness fördern.



Konzept und Realisation

**MIGROS**  
kulturprozent

# Teilnahmebedingungen

## Wer kann mitmachen?

→ Lokale Jugendarbeitsstellen

## Welche Kriterien muss ein Projekt erfüllen?

- 3 aus 5: Drei der Kebab+-Themen (kochen – essen – begegnen – ausspannen – bewegen) sind aufgenommen.
- Fördert gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung von Jugendlichen.
- Trägt zur Gemeinschaft und Begegnungen bei.
- Ist möglichst nachhaltig wirksam.
- Partizipation der Jugendlichen erfüllt.



# Ablauf

1. Ausfüllen eines Online-Formulars
2. Prüfung der Eingabe durch den Kebab+-Projektleiter
3. evtl. Rückfragen und Abklärung, ob und wie fachliche Unterstützung einbezogen werden kann
4. Online-Antwort auf die Projektanfrage und Bekanntgabe der Kostengutsprache
5. Vorbereitung und Durchführung des Projektes
6. Schlussbericht inkl. Dokumentationsmaterial von den Jugendarbeitsstellen an Kebab+ (Schlussbericht wird auf der Website aufgeschaltet)



**Kebab+**

www.kebabplus.ch

# Nutzen für Jugendarbeitsstellen

- Kebab+ ermöglicht es, die Themenbereiche „Ernährung, Bewegung, Entspannung und Begegnung“ in der offenen Jugendarbeit so aufzugreifen, wie es für die Jugendlichen und die Jugendarbeit vor Ort passt.
- Ideen und Interessen der Jugendlichen können in einem konkreten Projekt umgesetzt werden.
- Projekte lassen genügend Spielraum, um sich mit der laufenden Arbeit der Jugendarbeitenden vereinbaren zu lassen.
- Die Jugendarbeitsstellen können die Projekte als Möglichkeit nutzen, um ihre Tätigkeiten stärker in der Gemeinde und den Lokalmedien bekannt zu machen.
- Kebab+ ermöglicht den Jugendarbeitsstellen eine unkomplizierte finanzielle Unterstützung.



Konzept und Realisation

**MIGROS**  
kulturprozent

**Kebab+**

www.kebabplus.ch

# Projektbeispiele (1)

**Körper, Kilo, Kebab**, Punkt 12, Trägerverein off. Jugendarbeit Stadt Bern  
Der Mädchentreff wählte als Thema für das 2. Halbjahr 2008 „Gesundheitsförderung“. Die jungen Frauen suchten im Quartier Anwohner/innen mit verschiedenen kulturellen Hintergründen und wählten mit ihnen leckere und originelle Rezepte aus. Diese wurden bei einem gemeinsamen Abendessen gekocht und genossen. Als krönender Abschluss und als Erinnerung kreierten die Teilnehmerinnen ein farbiges und originelles Foto-Rezeptbuch.

**GenerationenMix – 2-gether strong**, Off. Jugendarbeit Bödeli, Unterseen  
Benefizabend für ein Projekt gegen Jugendarbeitslosigkeit. 90 Personen (Lehrlinge, Ausbildner, Behördenvertreter) genossen ein Dreigangmenü und ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm.



## Projektbeispiele (2)

### Grillieren mit dem Alterszentrum, Jugendhaus Phönix, Aesch

Der Kontakt/Austausch zwischen Jugendlichen und Senioren und Seniorinnen ist im Alltag leider selten. Mit dem Ziel Begegnung zu fördern und allfällige Vorurteile abzubauen, wurden die Bewohner des Alterszentrum im Brüel (Aesch BL) zu einem Grillplausch ins Jugendhaus eingeladen. Nach dem gemeinsamen Essen präsentierten die Jugendlichen noch eine Tanzdarbietung.

### Create your food, BFA Jugendtreffpunkt Dreirosen, Basel

In einem Workshop kreierte die Jugendlichen eigene Sandwichs mit gesunden Zutaten. Während einer Themenwoche „gesunde Ernährung“ wählten die Jugendlichen aus allen Kreationen ihre drei Favoriten. Zusätzlich erhielten die Jugendlichen die Möglichkeiten, sich eines der Sandwichs zu erstrampeln, indem sie eine vorgegebene Zeit und Strecke auf einem Hometrainer bewältigten.

