

## Contact

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

cuisiner  
manger  
rencontrer  
se détendre  
bouger

## Qu'y a-t-il derrière l'idée de Kebab+?

**Travail, loisirs, famille, copains, sport, sorties... On a toujours moins de temps alors que la palette des activités s'élargit en permanence et que le travail exige notre entière concentration. Ce n'est pas toujours facile de tout mener de front.**

Le manque de temps a des répercussions sur le comportement alimentaire des adolescents et des adultes: un repas équilibré doit souvent céder la place à un repas pris sur le pouce. On néglige par ailleurs l'activité physique et le mouvement et l'accorde de moins en moins de temps à la détente.

Ces activités sont pourtant essentielles au bien-être, à la joie de vivre et à la satisfaction personnelle: la pratique régulière d'une activité physique permet d'équilibrer son bilan énergétique, des repas pris en commun favorisent la solidarité et la cohésion d'un groupe, une alimentation saine a d'importantes répercussions sur le bien-être et des phases de repos permettent de refaire le plein d'énergie.

### Quels sont les objectifs de Kebab+?

Kebab+ invite les adolescents à une réflexion sur la culture culinaire actuelle et les incite à se pencher sur la signification d'une alimentation saine, d'une activité physique modérée et de rencontres enrichissantes. Kebab+ développe ainsi les compétences des jeunes en matière de santé et les aide à assumer leurs responsabilités par rapport à leur santé et à leur bien-être. Les manuels et la théorie pure et dure n'ont pas leur place dans les projets Kebab+. On leur préférera des projets qui traitent ces thèmes de façon plus ludique, avec une envie et un enthousiasme contagieux.

Un groupe de cuisine auteur d'un livre avec des recettes multiculturelles, des jeunes qui invitent les employés des entreprises alentours à un repas commun, un projet intitulé «Gagne un repas à la force de tes mollets», etc. Aucune limite n'est fixée à l'imagination. La seule condition est que les projets traitent au moins trois des cinq thèmes auxquels se consacre Kebab+ (cuisiner, manger, rencontrer, se détendre et bouger), qu'ils soient développés et réalisés en collaboration avec les adolescents et que leur effet soit durable. Informations complémentaires sous conditions de participation.

## Qu'y a-t-il derrière l'idée de Kebab+?

### Qui peut participer?

Tous les centres d'animation jeunesse locaux développant leur propre projet Kebab+ et satisfaisant aux conditions de participation suivantes sont autorisés à participer.

### Contenu du projet

Manger et bouger: le projet encourage le développement chez les adolescents d'une hygiène de vie basée sur une alimentation saine et sur l'activité physique. Il contribue par ailleurs à la vie communautaire et aux rencontres.

Trois sur cinq: trois des cinq thèmes auxquels se consacre Kebab+ doivent être intégrés au projet (cuisiner, manger, rencontrer, se détendre, bouger).

Durabilité et sensibilisation: les projets Kebab+ agissent autant que possible dans la durée et sensibilisent durablement les jeunes aux thèmes de la culture culinaire, des habitudes alimentaires et de mouvement, à la signification des rencontres pour la communauté et à l'importance de la détente.

### Organisation et formalités du projet

Participation des adolescents: les projets doivent être conçus et réalisés en étroite collaboration avec les jeunes.

Budget: le montant de la subvention dépend de l'ampleur du projet. Il est, en général, limité à 2000 francs (coûts de documentation du projet inclus).

Documentation du projet: les institutions présentant un projet Kebab+ doivent nous faire parvenir les documents suivants:

- Formulaire d'inscription
- Rapport final
- Le rapport final doit traiter les points suivants: situation initiale, description du projet objectifs, organisation et déroulement du projet (y compris le nombre d'adolescent impliqués), coûts effectifs, conclusion et impact à long terme. Longueur, forme: deux à quatre pages A4 sous forme électronique ainsi qu'un dossier envoyé par la poste.
- Matériel de documentation pour [www.kebabplus.ch](http://www.kebabplus.ch)  
Le site [www.kebabplus.ch](http://www.kebabplus.ch) documente les projets achevés afin que d'autres centres d'animation puissent s'en inspirer. La documentation peut se composer de matériel photo, vidéo ou audio que les groupes de projet mettent à disposition pour le site Internet et la documentation imprimée.