

**Kebab+**

kochen  
essen  
begegnen  
ausspannen  
bewegen

[www.kebabplus.ch](http://www.kebabplus.ch)

## À PROPOS DE KEBAB+

### **cuisiner, manger, rencontrer, se détendre, bouger**

Kebab+ est un programme de promotion de la santé de l'Association faîtière suisse pour l'animation enfance et jeunesse en milieu ouvert (DOJ/AFAJ) réalisé en collaboration avec le Pour-cent culturel Migros, Promotion Santé Suisse ainsi que les coopératives régionales Migros Aar, Lucerne, Suisse orientale et Zurich.

### **Contexte**

La société exige beaucoup des enfants et des jeunes : ils et elles doivent être performant-e-s à l'école et en dehors, se nourrir de manière équilibrée et rester en forme. À l'époque actuelle, où tout va très vite, il n'est pas facile de tout concilier. Cela est exigeant pour la santé physique et psychique des enfants et des jeunes. C'est pourquoi il est important de renforcer et de promouvoir leurs compétences en santé.

Cuisiner des repas sains et équilibrés qui couvrent les besoins nutritionnels, avec des produits régionaux et frais, être en contact avec des personnes d'horizons différents, trouver au quotidien un équilibre avec des moments de détente et être régulièrement actif ou active – tout cela contribue considérablement au bien-être des personnes et apporte de la satisfaction et de la joie de vivre.

### **Objectifs**

Kebab+ soutient des projets de et avec des enfants et des jeunes autour des thèmes cuisiner, manger, rencontrer, se détendre et bouger. Le programme promeut ainsi les compétences en santé des participant-e-s et les aide à se responsabiliser quant à leur santé et à leur bien-être.

Par ailleurs, le programme sensibilise les professionnel-le-s de l'animation socioculturelle enfance et jeunesse à des aspects liés à la santé et au bien-être, leur transmet des connaissances fondamentales et les soutient dans la mise en œuvre, dans la pratique, de la promotion des compétences en santé.

### **Approche et groupes cibles**

Kebab+ soutient avec des contributions financières des projets qui abordent de façon plaisante des aspects liés à la santé. Les activités doivent avoir un impact le plus durable possible et sensibiliser les enfants et les jeunes à long terme sur les thèmes de la culture culinaire, des comportements en matière d'alimentation et d'activité physique, de l'intérêt des rencontres pour la communauté et de l'importance des pauses détente. Les projets doivent être développés et réalisés avec la participation des enfants et des jeunes.

Le programme propose aux professionnel-le-s de l'animation socioculturelle enfance et jeunesse des formations, du conseil, de l'information, des formations continues et offre des possibilités de mise en réseau.