

Kontaktadresse

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

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. Gesunde Ernährung hat grosse Auswirkungen auf das Wohlbefinden. Ruhephasen spenden neue Tatkraft.

Was will Kebab+ erreichen?

Das Gesundheitsförderungsprogramm des Migros-Kulturprozent Kebab+ animiert die Kinder und 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 Kinder und 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 diese 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.

Einzigste Bedingungen: die Projekte müssen mindestens drei der fünf Elemente „kochen – essen – begegnen – ausspannen – bewegen“ beinhalten sowie gemeinsam mit den Kindern bzw. 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 folgenden Teilnahmebedingungen erfüllen.

Projekthalte

Ernährung und Bewegung: Das Projekt berücksichtigt die Grundlage gesunder Ernährung und Bewegung von Jugendlichen und fördert 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.

Ausnahmen sind Lager: Bei einem Lagerprojekt müssen sämtliche 5 Kebab+-Elemente berücksichtigt werden.

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 Kinder bzw. Jugendlichen: Die Projekte müssen gemeinsam mit den Kindern oder 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). Kebab+ wird vom Migros-Kulturprozent konzipiert und realisiert. Beachten Sie deshalb bitte: Wenn Sie bei Kebab+ ein Projekt einreichen, ist eine zusätzliche Anfrage bei der regionalen Migros Genossenschaft nicht mehr möglich und umgekehrt.

Zeitplanung: Innerhalb von 3 Wochen können Sie mit einer Rückmeldung der Projektsteuergruppe rechnen. Bitte beachten Sie: da rückwirkend keine Projektfinanzierungen möglich sind, müssen Projekte mindestens vier Wochen vor der Durchführung des Anlasses eingereicht werden.

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, umgesetzte Kebab+-Elemente, Fazit und nachhaltige Wirksamkeit.
Umfang, Form: zwei bis vier A4-Seiten (max. 6 MB), in digitaler Form.
- Dokumentations-Materialien für www.kebabplus.ch
Als Inspiration für weitere Jugendarbeitsstellen werden die abgeschlossenen Projekte auf www.kebabplus.ch dokumentiert. Dafür benötigen wir eine Zusammenfassung des Projektes (max. 600 Zeichen) sowie Foto-, Video- oder Audio-Material, das von den Projektgruppen für die Website, für Drucksachen und für unsere offizielle Facebookseite zur Verfügung gestellt wird.

Projekte, die bereits einmal stattgefunden haben: Falls ein Projekt die Projektkriterien zwar erfüllt, jedoch bereits ein- oder mehrmals in einer Jugendeinrichtung durchgeführt wurde, ist eine finanzielle Unterstützung dann möglich, wenn im Hinblick auf Kebab+ ein neuer Schwerpunkt gesetzt wird.

Mehrere Projekte pro Jugendeinrichtung: Pro Jugendeinrichtung werden maximal zwei Projekte pro Jahr unterstützt.