

Bericht zur Projektwoche Bewegung und Gesundheit (26.-30.04.21)

Die Vorbereitungen für diese Projektwoche wurden mit fünf Jugendlichen aus der Oberstufe in Affoltern am Albis, partizipativ erarbeitet (Projektteam). Während fünf Sitzungen wurde seit Dezember 2020 immer wieder ausgetauscht und besprochen. Dazwischen konnten die Jugendlichen ihren zugeteilten Aufgaben nachgehen. So wurde vom Projektteam, unter Berücksichtigung der erhobenen Umfragen, ein Programm definiert. Es wurden externe Fachpersonen angefragt, die einzelne Programmangebote durchführen können und es wurde über die Preise verhandelt. Rund drei Wochen vor dem Event, begannen die Marketingaktivitäten dazu. Es wurden Flyer gedruckt und verteilt, es wurde ein Zeitungsbericht geschrieben und es wurde kräftig über die sozialen Medien beworben. Das Projektteam gestaltete die Flyer dazu:



Trotz aller Planung und dem sehr engagierten Projektteam, konnten nur zwei der fünf Kurse durchgeführt werden. Die ersten drei Angebote konnten nicht zum gewünschten Datum stattfinden, da sich zu wenig Jugendliche angemeldet hatten. So mussten der Fitness und Tanzkurs gestrichen werden und der Wen-Do Kurs ebenfalls. Beim Wen-Do Kurs konnte eine Verschiebung auf einen Girls*only Abend arrangiert werden, um die angefallenen Kosten doch noch nutzen zu können. Beim Tanzkurs sowie beim Fitnsskurs wurde bereits im Vorfeld von den Instruktor*innen ein Programm mit Choreo und geschnittener Musik erarbeitet und daher konnten keine preislichen Nachverhandlungen geführt werden. Der Boxkurs am Donnerstag sowie der Koch- und Ernährungskurs vom Freitag waren dafür qualitativ hochwertig und ergaben gute Stimmung und gute Gespräche. So nahmen am Donnerstag drei Jungs am rund zweistündigen Boxkurs teil und lernten von der Instruktor*in die Grundtechnik der Schläge und Regeln. Am Freitag nahmen sechs geschlechterdurchmischte Jugendliche teil. Die Stimmung war sehr gut und es konnte mit viel Spass und Begeisterung entsprechendes Wissen vermittelt werden. Nebst dem Kochen wurde über Ernährung gesprochen und wie eine Inhaltsangabe gelesen werden kann. Es wurde darüber informiert, was denn ein Tagesbedarf ist und auf was man achten sollte. Die Teilnehmer*innen hatten dann noch anschliessend die Möglichkeit, der Ernährungsberaterin ihre Fragen zu stellen oder sich von ihr beraten zu lassen. Am Freitag wurde zudem ein Präventions-Input zum Thema Alkohol durchgeführt an dem die Teilnehmer*innen aufmerksam zuhörten. Dabei waren die Rauschbrillen von der Suchtprävention ein grosses Highlight.

Trotz den wenigen Teilnehmenden war die Qualität der durchgeführten Kurse sehr hoch und konnte dafür umso intensiver mit den Jugendlichen genutzt werden. Wir möchten uns als Projektteam ganz herzlich bei Ihnen für die finanzielle Unterstützung bedanken.

Projektteam Affoltern am Albis