

HORIZONTE

Gemeinsam für eine gerechtere Welt

5 | FILMTAGE

In Luzern finden vom
10.-13. Dezember
die Comundo Filmtage
Menschenrechte
statt.



2-4 | BOLIVIEN: ERNÄHRUNG SICHERN, ZUKUNFT GESTALTEN

Aus kleinen Gärten wächst grosse Veränderung

2-3 | VOM GARTEN ZUR GEMEINSCHAFT

Mit biologischer Selbstversorgung wachsen
Hoffnung und Gemeinschaft

4 | GEMEINSAM FÜR ERNÄHRUNGSSICHER-
HEIT UND NEUE PERSPEKTIVEN

Die Ziele und Wünsche von FOCAPACI



Comundo Fachperson Jhoselin Loren Challco (rechts) besucht Zenobia Colque Plata in El Alto: Die Mutter zweier Kinder kann dank eigenem Gewächshaus und neuem Wissen ihre Familie mit gesunden, biologischen Nahrungsmitteln versorgen und zum Haushaltseinkommen beitragen.

Neue Perspektiven dank eigenem Gemüse

El Alto, die junge Nachbarstadt von La Paz, wächst seit Jahren rasant. Viele ihrer Bewohnerinnen und Bewohner sind aus ländlichen Regionen zugezogen und bringen vielfältige indigene Kulturen und Lebensweisen mit. Doch Armut, Inflation und Klimawandel verschärfen die Ernährungslage. Hier setzen Frauen gemeinsam mit Comundo Partnerorganisation FOCAPACI (Centro de Formación y Capacitación para la Participación Ciudadana) auf biologische Selbstversorgung – ein Schritt hin zu mehr Würde, Unabhängigkeit und Gemeinschaft.

Text: Kristin Groitzsch / Fotos: Sisa Neuweiler (Comundo Fachperson)

In Bolivien, insbesondere in der Region El Alto, stehen viele Familien vor grossen Herausforderungen. Die Preise für Lebensmittel steigen stetig, die Inflation belastet die Haushalte, und die Auswirkungen des Klimawandels machen den Anbau von Nahrungsmitteln immer schwieriger. Überschwemmungen wechseln sich mit Dürren ab, Ernten werden unberechenbar, und die Versorgung mit frischen, gesunden Lebensmitteln ist für viele Menschen nicht mehr selbstverständlich. Gerade in den städtischen Randgebieten von El Alto ist die Ernährungssicherheit bedroht. Viele Familien können sich kaum noch ausgewogene Mahlzeiten leisten. Besonders betroffen sind Frauen und Kinder, die oft als erste unter Mangelernährung und den sozialen Folgen wirtschaftlicher Unsicherheit leiden.



Dank biologischer Ernte aus den Gewächshäusern essen die Familien heute gesünder und bewusster.

Biologische Selbstversorgung als Antwort

Vor diesem Hintergrund setzen lokale Organisationen auf neue Wege: Biologische Selbstversorgung in kleinen Parzellen und Gewächshäusern. Die von Comundo unterstützte Partnerorganisation FOCAPACI widmet sich insbesondere der Förderung des biologischen Gemüseanbaus in solchen Gewächshäusern. Mit Unterstützung von FOCAPACI und der Comundo Fachperson Jhoselin Loren Challco lernen Frauen, wie sie Gemüse und Früchte selbst anbauen, verarbeiten und vermarkten können. Dieses Wissen verbessert ihre Ernährung, stärkt ihr Selbstvertrauen und festigt ihre Rolle innerhalb der Gemeinschaft.

Wissensaustausch und Empowerment

Ein zentrales Element des Projekts ist der Wissensaustausch. Teilnehmende lernen, wie sie Gemüse biologisch anbauen und verarbeiten, und geben ihr Wissen innerhalb der Familie, an Nachbarinnen und in der Gemeinschaft aktiv weiter. So entstehen neue Lernräume, in denen generationsübergreifend gearbeitet und gelernt wird. Frauen übernehmen dabei oft eine Schlüsselrolle: Sie entwickeln Selbstvertrauen, wirtschaftliche Eigenständigkeit und werden zu aktiven Gestalterinnen ihres Umfelds. Der Verkauf von Produkten auf lokalen Märkten oder an Bekannte und Nachbarn schafft zusätzliches Einkommen und stärkt ihre Position im Haushalt und in der Nachbarschaft.

Die Rolle der Männer und der Wandel in der Familie

Eine weitere Entwicklung ist die zunehmende Einbindung von Männern. Immer mehr Männer unterstützen ihre Partnerinnen bei der

Pflege der Gewächshäuser, beim Anbau und bei der Verarbeitung von Gemüse. Sie bringen sich ein, lernen neue Fähigkeiten und tragen zur gemeinsamen Verantwortung bei. Diese Entwicklung fördert die Gleichstellung und stärkt zugleich den familiären Zusammenhalt und die gegenseitige Wertschätzung. Wie Comundo-Fachleute vor Ort beobachten, verändert sich dadurch auch das Rollenverständnis innerhalb der Haushalte - ein wichtiger Schritt in Richtung partnerschaftlicher Zusammenarbeit.

Gemeinschaft und Solidarität

Die Wirkung des Projekts reicht weit über die einzelnen Haushalte hinaus. In den Quartieren entstehen neue Netzwerke, in denen sich Frauen austauschen, gegenseitig unterstützen und gemeinsame Aktivitäten organisieren. Messen, Workshops und Nachbarschaftsfeste fördern das Gemeinschaftsgefühl und schaffen Räume für Begegnung und Zusammenarbeit. Die biologische Selbstversorgung wird so zu einem verbindenden Element, das nicht nur die Ernährung verbessert, sondern auch das soziale Miteinander stärkt.

Dina Condori Tarqui Selbstversorgung als Weg aus der Krise



Dina ist 36 Jahre alt und lebt mit ihrer Familie in El Alto. Die letzten Jahre waren geprägt von Sorgen: Der Verlust des Familienfahrzeugs brachte wirtschaftliche und emotionale Unsicherheit. Trotzdem gab Dina nicht auf. Sie engagierte sich im Projekt, lernte, wie man Gemüse im Gewächshaus anbaut und verarbeitet.

Heute hat Dina kontinuierlichen Zugang zu frischem Gemüse. Die Ernährung ihrer Familie hat sich grundlegend verändert: Statt einseitigem Frühstück gibt es jetzt vielfältige, nährstoffreiche Mahlzeiten. Sogar gesundheitliche Probleme wie Gastritis konnte sie mit selbstgemachten Säften lindern.

Mit dem erworbenen Wissen produziert und verkauft Dina Gemüseprodukte, hat Stammkundschaft und trägt finanziell zum Haushalt bei. Besonders stolz ist sie darauf, dass ihre Kinder neue Essgewohnheiten übernommen haben und aktiv im Gewächshaus mitarbeiten. Die gemeinsame Arbeit stärkt den Familiensinn und das Selbstvertrauen aller Beteiligten.

«Das Gewächshaus gibt mir Struktur und Halt, besonders in schwierigen Zeiten. Die Arbeit dort gibt meinem Alltag Sinn und hilft mir, neue Perspektiven zu finden.» Sie findet Anerkennung, Zugehörigkeit und die Kraft, Herausforderungen zu meistern.

Bildung und Zukunftsperspektiven

Viele Familien sind in der Hoffnung auf bessere Bildungschancen für ihre Kinder aus ländlichen Regionen in die Stadt gezogen. Der Zugang zu gesunder Ernährung, das gemeinsame Lernen im Garten und die aktive Beteiligung an Projekten tragen zur Stärkung in der Gegenwart bei und fördern zugleich die Entwicklung langfristiger Perspektiven für die nächste Generation. Bildung ist der Schlüssel für ein selbstbestimmtes Leben und inspiriert dazu, sich trotz schwieriger Umstände immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen.

Die Erfahrungen aus El Alto zeigen: Mit Engagement, Wissensaustausch und solidarischer Zusammenarbeit können auch unter schwierigen Bedingungen neue Perspektiven entstehen - für gesunde Ernährung, mehr Selbstbestimmung und eine starke Gemeinschaft. Dies zeigen auch die Geschichten zweier starker Frauen, die wir begleiten durften.

Zenobia Colque Plata Von der Hausfrau zur Gestalterin



Auch Zenobia, 50 Jahre alt, lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern in El Alto. Nach ihrer Heirat gab sie ihre Arbeit als Haushälterin auf, um sich um die Familie zu kümmern. Ihr Mann war lange Zeit der einzige Verdienender. Doch die steigenden Preise und die Unsicherheit auf dem Arbeitsmarkt machten es immer schwieriger, die Familie zu versorgen.

Mit FOCAPACI und Comundo begann für Zenobia ein Wandel. Sie erhielt Zugang zu einem Gewächshaus, in dem sie Gemüse anbauen konnte. **«Anfangs war es ungewohnt, neue Gerichte zu kochen und mehr Gemüse zu essen. Doch mit der Zeit haben wir neue Essgewohnheiten entwickelt und Freude am Lernen und Ausprobieren gefunden.»**

Durch Schulungen lernte sie, wie man Gemüse verarbeitet und Gebäck herstellt. Bald verkaufte sie ihre Produkte auf lokalen Märkten und trug so zum Haushaltseinkommen bei. Das gab ihr sowohl finanzielle Entlastung als auch ein neues Selbstwertgefühl.

Ihr Mann und die Kinder helfen im Gewächshaus mit, lernen gemeinsam und profitieren von den neuen Fähigkeiten. Zenobia ist überzeugt: **«Das Projekt hat nicht nur mich verändert, sondern auch meine Familie gestärkt. Heute sehe ich mich als Vorbild für andere Frauen. Es macht mir Mut, aktiv zu sein und neue Wege zu gehen.»**

Konkrete Massnahmen des Projekts

- Unterstützung beim Bau des Gewächshauses
- Schulungen zum Anbau biologischer Lebensmittel
- Workshops zur Verarbeitung der Lebensmittel
- Schulungen zur Vermarktung der Produkte
- Organisation lokaler Märkte zum Verkauf der Produkte

So profitieren lokale Familien

- Gesundere und vielfältigere Ernährung
- Finanzielle Entlastung und neue Einkommensquellen
- Mehr Selbstvertrauen und gestärkte Rolle der Frauen
- Soziale Teilhabe und aktives Mitgestalten im Quartier
- Wissensaustausch innerhalb der Familie & Nachbarschaft
- Gemeinsames Lernen und Zusammenhalt in der Familie
- Neue Perspektiven für Kinder und Erwachsene
- Vision und Motivation für eine solidarische, zukunftsfähige Gemeinschaft



Ein Gewächshaus in El Alto: Hier wachsen frische Lebensmittel für den Eigenbedarf - und neue Perspektiven für die ganze Familie.

Gemeinsam Wandel säen in El Alto

Comundo setzt sich in Bolivien zusammen mit dem Aus- und Weiterbildungszentrum FOCAPACI für Ernährungssicherheit, soziale Teilhabe und die Stärkung benachteiligter Bevölkerungsgruppen in El Alto ein. José Rolando Lazarte Méndez berichtet im Interview über die Aktivitäten, Erfolge und Herausforderungen des Projekts.



José Rolando Lazarte Méndez,
Direktor der Comundo
Partnerorganisation
FOCAPACI

Was ist das Ziel von FOCAPACI?

FOCAPACI setzt sich in El Alto für Ernährungssicherheit und bessere Lebensbedingungen ein. Im Fokus

stehen die Förderung des biologischen Gemüseanbaus in Gewächshäusern, die Stärkung der Selbstversorgung und die wirtschaftliche Eigenständigkeit, insbesondere von Frauen und Jugendlichen. Durch Schulungen, praktische Workshops und die Organisation von lokalen Märkten werden Wissen, Fähigkeiten und Einkommen gefördert.

Wer profitiert von den Aktivitäten?

Direkt profitieren Frauen, Jugendliche und ihre Familien, aber auch Nachbarschaften und Schulen. Frauen lernen, wie sie Gemüse anbauen, verarbeiten und verkaufen können. Jugendliche finden neue Perspektiven und entwickeln unternehmerische Fähigkeiten. Die ganze Gemeinschaft profitiert von besserer Ernährung, mehr Wissen und einem stärkeren Zusammenhalt.

Welche Rolle übernimmt Jhoselin Loren Challco als Comundo-Fachperson?

Jhoselin Loren Challco ist seit fast zwei Jahren Teil des Projekts. Sie begleitet die Teilnehmenden bei der Umsetzung neuer Methoden, organisiert Schulungen und unterstützt bei der Vermarktung der Produkte. Sie fördert die Zusammenarbeit im Team, entwickelt Marketingstrategien und sensibilisiert die

Bevölkerung für gesunde Ernährung - sowohl vor Ort als auch über soziale Medien.

Welche Erfolge konnten bereits erzielt werden?

Viele Familien können heute regelmässig frisches Gemüse ernten und sich gesünder ernähren. Frauen und Jugendliche haben mehr Selbstvertrauen gewonnen und erzielen zusätzliches Einkommen. Es gibt Erfolgsgeschichten, wie die eines Jugendlichen, der durch das Projekt einen neuen Lebensplan fand und nun Agronomie studiert. Die Zusammenarbeit in den Familien und die Rollenverteilung haben sich positiv verändert.

Mit welchen Herausforderungen ist FOCAPACI konfrontiert?

Der Klimawandel erschwert den Anbau: Hitze, Kälte und Wetterextreme führen zu Ernteaussfällen. Finanzielle Einschränkungen, etwa durch gekürzte Fördermittel, begrenzen die Möglichkeiten, das Projekt auszuweiten oder technische Lösungen umzusetzen. Trotzdem sucht das Team gemeinsam mit den Teilnehmenden nach kreativen Lösungen und baut lokale Partnerschaften aus, um die Wirkung zu sichern.

Was wünscht sich FOCAPACI für die Zukunft?

FOCAPACI möchte, dass noch mehr Familien in El Alto von nachhaltiger, gesunder Ernährung profitieren und ihre Lebensqualität eigenständig verbessern können. Ziel ist es, gerechte Vermarktungswege zu schaffen, die wirtschaftliche Situation der Familien zu stärken und die Gemeinschaft weiter zu vernetzen.

AKTUELLES

16. Comundo Filmtage Menschenrechte Luzern

Eine Frau entdeckt bei der Beerdigung ihres Onkels verdrängte Familiengeheimnisse und stellt gesellschaftliche Tabus infrage. Ein kenianischer Junge sucht nach dem Tod seines Vaters nach Wahrheit und stösst auf politische Konflikte und koloniale Spuren. Ein palästinensischer Aktivist dokumentiert die gewaltsame Vertreibung seiner Gemeinschaft und kämpft für Gerechtigkeit. Eine geflüchtete Frau ringt in einem britischen Asylzentrum um Anerkennung und Selbstbestimmung.

Im Rahmen der diesjährigen Filmtage Menschenrechte erwarten Sie vier eindrucksvolle Filme, die globale Ungerechtigkeiten, persönliche Schicksale und mutige Stimmen ins Zentrum rücken. Im Anschluss an die Filmvorführungen finden Gespräche mit Vertreterinnen und Vertretern von NGOs und Fachleuten aus dem Menschenrechtsbereich statt - das Publikum ist eingeladen, Fragen zu stellen und aktiv mitzudiskutieren.

Die 16. Comundo FILMTAGE Menschenrechte finden von Mittwoch, 10. bis Samstag, 13. Dezember 2025 im Stattkino Luzern statt. Sie beinhalten ein Hauptprogramm sowie ein spezielles Schulfilmprogramm.



Gesamtprogramm auf:
www.comundo.org/filmtage

NEU IM EINSATZ

4 neue Fachleute

In den kommenden Monaten brechen 4 neue Comundo-Fachleute zu ihren Einsätzen in Namibia, Bolivien und Peru auf. Mit ihrem Fachwissen und gemeinsam mit lokalen Partnerorganisationen setzen sie sich für benachteiligte Menschen ein. Dank Ihrer Spende können sie vor Ort nachhaltige Veränderungen bewirken. Herzlichen Dank!

Mehr lesen unter: www.comundo.org/neue-fachleute

Info-Veranstaltung Entwicklungseinsatz

Sind Sie interessiert an einem Entwicklungseinsatz? Wir suchen ständig Fachleute aus verschiedenen Berufsfeldern für Entwicklungseinsätze in Lateinamerika oder Afrika.

Nächste Info-Veranstaltung:

Montag, 24. November 2025, 18:30–20:00 Uhr
RomeroHaus, Kreuzbuchstrasse 44, 6006 Luzern

Infos/Anmeldung auf www.comundo.org/info



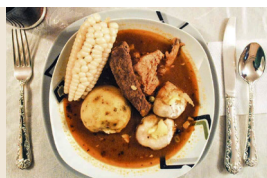
Die neuen Comundo-Fachleute ab Anfang 2026

v.l.n.r.: Stéphanie Agustoni, Anne Steudler, Livia Ponzio, Maurizio Spagnoli

Foto: Marcel Kaufmann i.A.v. Comundo

KOCHIDEE

Picana Navideña



REZEPT

www.comundo.org/rezept

Verwöhnen Sie Ihre Gäste mit diesem bolivianischen Weihnachtseintopf!

REZEPT



«Die beste Art, die Arbeit von Comundo zu unterstützen und die eigene solidarische Haltung auszudrücken, sind Spenden.»

Röbi Koller
TV- und Radio-Moderator,
Comundo-Botschafter 2005-2025

20 Jahre Engagement - ein letzter Aufruf

«Seit 2005 habe ich als Botschafter von Comundo Projekte an vielen Orten auf der Welt besucht. Ich kam an Orte, an die man als Tourist normalerweise nicht gelangt, und habe Menschen kennengelernt, deren Lebensgeschichten mich tief berührten. **Ich lernte dadurch die Arbeitsweise von Comundo kennen, bei der es immer um das Gemeinsame geht, um den Austausch und um die Einsicht, dass nachhaltige Veränderungen Zeit brauchen.**

Nach diesen 20 äusserst bereichernden Jahren habe ich mich entschieden, neue Wege zu gehen. Ich bleibe Comundo aber weiterhin verbunden und richte als abtretender Botschafter ein letztes Mal einen Aufruf an Sie: **Die beste Art, die Arbeit von Comundo zu unterstützen und die eigene solidarische Haltung auszudrücken, sind Spenden.** Damit Comundo ihre Arbeit sowohl im Globalen Süden wie in der Schweiz noch lange weiterführen kann.»

Newsletter-Anmeldung

Informieren Sie sich aktuell über unsere neuesten Stellenangebote für Auslandseinsätze und das Wirken von Comundo weltweit und in der Schweiz.

→ www.comundo.org/newsletter

 facebook.com/comundoluzern

 youtube.com/@Comundo-NGO

 linkedin.com/company/comundo

 [@comundoorg](https://instagram.com/comundoorg)



Comundo engagiert sich für diese Nachhaltigkeitsziele der UNO (Agenda 2030)

HINTERLASSEN SIE SPUREN

Möchten Sie über Ihr Leben hinaus etwas Sinnvolles bewirken? Mit einem Legat oder einer Erbschaft an Comundo hinterlassen Sie ein Vermächtnis, das zu einer gerechteren Welt beiträgt.

Für Auskünfte wenden Sie sich an Beatrice Bürge, Tel. 058 854 11 55, beatrice.buerge@comundo.org www.comundo.org/erbschaft-legate

SPENDEN

www.comundo.org/spenden

Jeder Franken zählt: Danke, dass auch Sie sich mit uns engagieren!



Spenden aus der Schweiz:

PC 60-394-4, IBAN CH53 0900 0000 6000 0394 4

Spenden aus Deutschland:

Bethlehem Mission Immensee e.V., D-72336 Balingen, IBAN DE14 6001 0070 0011 5877 00



Die vorgestellten Projekte werden von der DEZA (EDA) im Rahmen des institutionellen Programms von Unité 2021–2024 unterstützt.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Direktion für Entwicklung und Zusammenarbeit DEZA

IMPRESSUM: HORIZONTE / CARTABIANCA / HORIZONS, 4 Ausgaben 2025, der Abo-Preis ist durch die Spenden- und Gönnerbeiträge abgedeckt; Druckauflage: 19 750 Exemplare; ISSN 2673-6535
Herausgeber: Comundo, Kreuzbuchstrasse 44, CH-6006 Luzern, www.comundo.org, kommunikation@comundo.org; Bureau Suisse romande, rue des Alpes 44, CH-1700 Fribourg; Sede Svizzera italiana, Piazza Governo 4, CH-6500 Bellinzona
Redaktion/Produktion: Denise Ammann, Kristin Groitzsch, Priscilla De Lima, Sylviane Pittet, Antonia Tanner
Online: Daniel Scherrer, Simone Bischof Lusti, Diana Corica
Bildredaktion: Sisa Neuweiler / Marcel Kaufmann
Druck: Engelberger Druck AG, CH-6370 Stans

INTERVIEW



20 JAHRE COMUNDO-BOTSCHAFTER

www.comundo.org/roebikoller

Videoclips zu den emotionalsten und persönlichsten Momenten von Röbi Koller während seiner Projektreisen für Comundo.