

نوجوانان

برای نوجوانان و بزرگسالان جوان، راه‌های زیادی برای گذراندن وقت آزاد خود وجود دارد.

جوانان به دنبال سوگرمی و فعالیت هستند. کار جوانان طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های اوقات فراغت، پروژه‌ها و اطلاعات را ارائه می‌دهد. تبادل نظر با دوستان در هنگام بازی، انجام ورزش و تفریح بسیار مهم است.

می‌توانید از اداره شهرداری، مدرسه یا کلیسا بپرسید که چه خدماتی در این نزدیکی وجود دارد.

همچنین، جستجو در اینترنت برای فرصت‌های اضافی.

Jugendtreffs: مکان‌های ملاقات برای جوانان





در بیشتر کمون‌ها محل ملاقات جوانان وجود دارد. جوانان اتاق خود را در اختیار دارند تا با هم ملاقات کنند و سرگرم شوند. باشگاه جوانان توسط سرپرستان اداره می‌شود.

باشگاه‌های جوانان برای همه باز هستند، صرف نظر از پیشینه یا گروه یا گروه آنها.

نمونه‌هایی از مکان‌های ملاقات برای جوانان در کمون‌ها / مناطق:

اسنباخ	منطقه "دره راین میانه"	Wil
وات ویل	Mojuga برای Degersheim- Neckertal	شهر سنت گلن
اوزناخ	Mojas برای Mels, Sargans & Flums	رورشاخ / رورشچربرگ
اوزول	منطقه وردنبرگ	ویتنباخ
اشمیریکون	منطقه دره راین بالا	جونا-Rapperswil
کالتبرون بنکن	والدکرچ	والنشئات

تمس با کار کودک و نوجوان

- راهنمای کار کودکان و نوجوانان: شهرداری 
- راهنمای کار کودکان و نوجوانان: Parishes 
- راهنمای کار کودکان و نوجوانان: انجمن‌های کودکان و نوجوانان 
- دایرکتوری کار کودکان و نوجوانان: سازمان‌های منطقه‌ای، کانتونی، ملی 

مشاوره جوانان

جوانان سوالات زیادی دارند و باید بتوانند در خارج از خانواده خود در مورد آنها صحبت کنند. برای این منظور، مراکز مشاوره در همه جا در مورد موضوعاتی مانند:

- استرس در خانه
- مشکل در مدرسه / در آموزش
- عشق
- قلدری
- مواد اعتیاد آور / مواد مخدر
- ترس از آینده
- رسانه
- خشونت

راهنمای مشاوره جوانان

Jugendvereine: چیزی را با هم تجربه کنید

باشگاه های جوانان فعالیت های اوقات فراغت و اردوهای تعطیلات را برای جوانان ارائه می دهند.

- گروه های پیشاهنگی: "Scouts St.Gallen and Appenzell"
- انجمن جوانان مسیحي "Cevi": Cevi شرق سوئیس"
- Jungwacht Blauring: جوبلا Ost
- Sommecamps / اردوگاه های تعطیلات برای کودکان و نوجوانان: اردوگاه های تعطیلات Kovive

در ورزش فعال باشید

تقریباً برای هر ورزش شما زیرساخت های مناسب در منطقه را پیدا خواهید کرد:

- استخرهای سرپوشیده و روباز
- زمین های فوتبال و زمین تنیس
- سالن های ورزشی و دو و میدانی
- امکانات کوهنوردی
- امکانات ورزشی زمستانی متعدد
- مسیرهای پیاده روی و دوچرخه سواری
- اسکیتل ها و کوچه های بولینگ
- و خیلی بیشتر

برخی از این امکانات ورزشی هزینه ورودی دارند.

- 🔗 ورزش در یک گروه - باشگاه ها و باشگاه های ورزشی
- 🔗 کمپ های ورزشی جوانان

بروشور نوجوان - سلامت روان

DE PDF, 1505 kB Jugendliche: psychische Gesundheit mit Selbsttest PDF

نگرانی یا مشکل؟ در اینجا جایی است که شما می توانید کمک کنید:

مشاوره جوانان مشاوره و پشتیبانی در مجاورت	😊+
مشاوره والدین مشاوره و پشتیبانی در مجاورت	🧐
قلدری و آزار و اذیت سایبری کمک های شخصی در نزدیکی	😞
اختلالات خوردن کمک های شخصی در نزدیکی	🤖
مشکلات اعتیاد کمک های شخصی در نزدیکی	☒
مشاوره الکترونیکی lilli.ch جنسی جنسیت، پیشگیری از بارداری، رابطه، بدن	👩

تلفن 147 یا ch.147 - کمک 24/7
شماره اضطراری 147 Pro Juventute



مشاوره الکترونیکی در tschau.ch
مشاوره آنلاین برای همه مشکلات



نقاط تماس

نقطه تماس، مشاوره یا مرجع مناسب را در منطقه خود پیدا کنید: [نقاط تماس](#)

Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen 2024 ©