

ههزرهکارهکان

بۆ ههزرهکاران و گهنجان، چهندين ريگا ههيه بۆ بهسهربيرنى كاته نازادهكانيان.

گهنجان بهدوای خۆشی و چالاکیا دهگهڕين. كاری گهنجان كۆمهڵێك چالاکی و پرۆژه و زانیاری پێشكش دهكلت. زۆر گرنه كه بپرزكه لهگهڵ هاورينكانت نالوگۆر بهكهیت له كاتی یاریکردن و وهرزش كردن و كاتی خۆش.

دهتوانیت پرسیار له نوسینگهی شارهوانی بهكهیت، قوتابخانه یان كلیسا چ خزمهتگوزاری بهك له نزیكهمه بهردهسته.

ههروهها گهڕان بهدوای نینتەرنیته بۆ درهفتمی زیاتر.

Jugendtreffs: شوینی كۆبوونهوه بۆ گهنجان

زۆری شلرموانیهكان شوینی كۆبوونهوه بۆ گهنجان دابین دهكهن. گهنجان ژووری خۆیان ههیه بۆ نهمی پێكهمه كۆبینهوه و كاتی خۆش بهسهر بهرن. گهنجان لهلایه چاودیرانهوه بهریوهدهیرین

یانهمانی لاوان كراوهن بۆ ههموو كهمبێك، بهی گۆیدانه باگراونیدان یان گروپهكهمان.

چهند نموونهیهك له شوینی كۆبوونهوه بۆ گهنجان له شارهكان/ ناوچهكان:

نيسكنباخ	سهردهكى "ههسهرهنك" دۆلى راین	ویل
واتویل	مۆجگا بۆ دینگیرهشیم نیکسرتال	شاری سلیمانی
نوزناچ	مۆجاس بۆ میلس سارگانس و فلوم	رۆرشاچ / رۆرسچاچبیرگ
نوزویل	ههريم ووردنبیرگ	ویتنباخ
سمیریكۆن	ههريمی دۆلى راینی سهروهه	راپهسویل-جونا
کالتبرون-بینکن	والدکیرچ	والینشتات

پهيوهندیهكاتی كاری مندال و لاوان

بهریوههاریهتی كاری مندالان و لاوان: شارهوانی

ناوی نوسهر: كاری مندالان و لاوان

بهریوههاریهتی كاری مندالان و لاوان: كۆمهڵهی مندالان و لاوان

بهریوههاریهتی كاری مندالان و لاوان: ههريمی كالتونال

راویژكاری گهنجان

گهنجان چهندين پرسیاریان ههیه و دهیته له درموهی خیزانهكانیان گهتوگۆیان لهسهر بهكهن. بۆ نهم مههمهسته، سهنتهری راویژكاری له ههموو شوینیك ههیه لهسهر بابتهكانی وكم:

● فشار له مالمهوه

● كیشه له قوتابخانه / له راهننان

● خۆشهویستی

● دهستدریژی

● مادهه هۆشبهههكان / مادهه هۆشبههههكان

● ترس له داهتوو

● میدیا

● توندوتیژی

راویژكاری گهنجان

Jugendvereine: پیکهوه نهزمونی شتیک بکهن

یانکاتی لاوان چالاکه پشوودان و کمپه پشوو بۆ گنجان دابین دکهن.

- سه رهکی " گلهری " سلیمانی و سلیمانی
- کومه لهی سیفی کریستینی گنجان: " سیفی روزه له تی سوپسرا "
- ckbwiki چوبلا
- کوردیپنیا - کمپه پشوو بۆ مندان و ههزره کاران

چالاک به له وهرزش

بۆ نزیکه ههموو وهرزشیک ژیر خانی گونجاو له ناوچهکه ددهوزیتهه:

- ههزره کاتی ناوهوه و دهروهه
- یاریگاکانی تویی پی و تینس
- وهرزش و وهرزش
- دامهزراوه کاتی سهه کوهتن
- چهندین شونینی وهرزشی زستان
- ریچکهی پاسکیل سواری و پاسکیل سواری
- خلیسکینه و کۆلانه کانی بۆ لینگ
- و زور زیاتر

ههندیک لهو شونینه تیچووی چوونه ژوو رهویان ههیه.

- 📄 وهرزش له کومه له کدا - یاریگا سپورت
- 📄 کمپه وهرزشی گنجان

بروشه - تهندروستی دهروونی

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

نیگه رانی یان کیشه؟ لیره دهه ده تانیت یارمه تی بدهیت:

ناموژگاری گنجان ناموژگاری و پشنیوانی له نزیک	😊+
ناموژگاری دایک و باوک ناموژگاری و پشنیوانی له نزیک	😐
ههیرش و ههیرشی نهلیکترونی یارمه تی کسهی نزیک	😞
ناریکی خواردن یارمه تی کسهی نزیک	😓
کیشه کانی نایدز یارمه تی کسهی نزیک	😫
lilli.ch سیکسی	🙋

147 یان ch.147 - یارمتهی 24/7

ژمله 147 ی پرو یوئیتوس



گفتوگوی نلیکترونی لهسەر tschau.ch

ناموزگاری نونالین بو ههموو کیشکان



خالی په یوه ندیه کان

دوزینهوی خالی په یوه ندی دروست، ناموزگاری یان دسه آلات له ناوچه کت: خالی په یوه ندیه کان

Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen 2024 ©