

Português > Convivência > Famílias > Jovens

## Jovens

Para adolescentes e jovens adultos, há muitas maneiras de gastar seu tempo livre.

Os jovens procuram entretenimento e atividades. O trabalho juvenil oferece uma vasta gama de actividades de lazer, projectos e informação. É muito importante trocar ideias com os amigos enquanto joga, pratica esportes e se diverte.

Você pode perguntar ao escritório municipal, escola ou igreja quais serviços estão disponíveis nas proximidades.

Além disso, pesquise na internet por oportunidades adicionais.

### Jugendtreffs: Locais de encontro para jovens

A maioria dos municípios oferece um ponto de encontro para os jovens. Os jovens têm seu próprio quarto à disposição para se encontrarem e se divertirem juntos. O clube juvenil é dirigido por supervisores.

Os clubes juvenis estão abertos a todos, independentemente da sua origem, grupo ou grupo.

Exemplos de locais de encontro de jovens nos municípios/regiões:

Wil	Região "Vale do Médio Reno"	Eschenbach
Cidade de St. Gallen	Mojuga para Degersheim, Neckertal	Wattwil
Rorschach / Rorschacherberg	Mojas para Mels, Sargans e Flums	Uznach
Wittenbach	Região Werdenberg	Uzwil
Rapperswil-Jona	Região do Vale do Alto Reno	Schmerikon
Walenstadt	Waldkirch	Kaltbrunn-Benken

### Contactos do trabalho infanto-juvenil

- [Diretório do trabalho infanto-juvenil: municipal](#)
- [Diretório de Trabalho Infanto-Juvenil: Paróquias](#)
- [Diretório do Trabalho Infanto-Juvenil: Associações Infantojuvenis e Infantis](#)
- [Repertório do trabalho infantil e juvenil: agências regionais, cantonais e nacionais](#)

### Aconselhamento de Jovens

Os jovens têm muitas perguntas e devem ser capazes de discuti-las fora de suas próprias famílias. Para este efeito, existem centros de aconselhamento em todo o lado sobre temas como:

- Estresse em casa
- Problemas na escola / em treinamento
- Enjoo do amor
- Bullying
- Substâncias Viciantes / Drogas
- Temores sobre o futuro
- Mídia
- Violência

### Repertório de Aconselhamento de Jovens

O **trabalho social escolar** também é sempre um bom lugar para ir em caso de problemas, dúvidas ou crises. O escritório de serviço social da escola geralmente está localizado no prédio da escola. A consulta é gratuita.

---

## Jugendvereine: Experimente algo juntos

Os clubes juvenis oferecem atividades de lazer e colônias de férias para os jovens.

- Grupos escoteiros: "**Escoteiros St.Gallen e Appenzell**"
- Associação Cristã Cevi de Jovens: "**Cevi Suíça Oriental**"
- Jungwacht Blauring: **Jubla Ost**
- Sommecamps / Acampamentos de férias para crianças e adolescentes: **Kovive Holiday Camps**

---

## Seja ativo nos esportes

Para quase todos os esportes, você encontrará a infraestrutura certa na região:

- Piscinas Interiores e Exteriores;
- Campos de Futebol e Quadras de Tênis
- Ginásios e Instalações de Atletismo
- Instalações de escalada
- Numerosas instalações para esportes de inverno
- Caminhadas e Trilhos de Bicicleta
- Skittles e pistas de boliche
- e muito mais

Algumas destas instalações desportivas custam uma taxa de entrada.

 Desporto em grupo - Clubes Desportivos e Clubes

 Campos Desportivos para Jovens

---

## Brochura para Adolescentes - Saúde Mental

 Jugendliche: psychische Gesundheit mit Selbsttest   PDF, 1505 kB

**Preocupações ou problemas? Aqui é onde você pode ajudar:**



**Aconselhamento JOVENS**  
Assessoria e apoio nas proximidades



### Conselhos PAIS

Assessoria e apoio nas proximidades



### Bullying & Cyberbullying

Assistência pessoal nas proximidades



### Transtornos alimentares

Assistência pessoal nas proximidades



### Problemas de dependência

Assistência pessoal nas proximidades



### E-Counseling Sexualidade lilli.ch

Sexualidade, Anticoncepção, Relacionamento, Corpo



### Tel. 147 ou 147.ch - assistência 24/7

Número de emergência 147 da Pro Juventute



### Consulta electrónica sobre tschau.ch

Conselhos online para todos os problemas

## Pontos de contacto

Encontre o ponto de contacto, aconselhamento ou autoridade certo na sua área: [Pontos de contacto](#)