

Shqip > Bashkëjetesa > Familja > Të rinjtë

Të rinjtë

Për adoleshentët dhe të rinjtë e rritur, ka shumë mënyra për të kaluar kohën e lirë.

Të rinjtë janë në kërkim të argëtimit dhe aktiviteteve. Puna rinore ofron një gamë të gjerë aktiviteteve, projektesh dhe informacionesh të kohës së lirë. Është shumë e rëndësishme të shkëmbeni ide me miqtë gjatë lojës, duke bërë sport dhe duke u argëtuar.

Ju mund të pyesni zyrën komunale, shkollën apo kishën se çfarë shërbimesh janë në dispozicion aty pranë.

Gjithashtu, kërkoni në internet për mundësi të tjera.

Jugendtreffs: Vendet e takimit për të rinjtë

Shumica e komunave ofrojnë një vend takimi për të rinjtë. Të rinjtë kanë dhomën e tyre në dispozicion për t'u takuar dhe për t'u argëtuar së bashku. Klubi i të rinjve drejtohet nga mbikqyrësit.

Klubet e të rinjve janë të hapura për të gjithë, pavarësisht nga prejardhja apo grupi apo klisheja e tyre.

Shembuj të vendeve të takimit për të rinjtë në komunat/rajonet:

Wil	Rajoni "Lugina e Rhinit të Mesëm"	Eschenbach
Qyteti i Shën Gallenit	Mojuga për Degersheim, Neckertal	Wattwil
Rorschach / Rorschacherberg	Mojas për Mels, Sargans & Flums	Uznach
Wittenbach	Rajoni Werdenberg	Uzwil
Rapperswil-Jona	Rajoni i Luginës së Rhinit të Sipërm	Schmerikon
Walenstadt	Waldkirch	Kaltbrunn-Benken

Kontaktet e punës së fëmijëve dhe të rinjve

- [Directory e punës së fëmijëve dhe të rinjve: komunale](#)
- [Directory e punës së fëmijëve dhe të rinjve: Parishes](#)
- [Directory e punës së fëmijëve dhe të rinjve: Shoqatat e fëmijëve dhe të rinjve](#)
- [Directory e punës së fëmijëve dhe të rinjve: rajonale, kantonale, agjencitë kombëtare](#)

Këshillim për të rinjtë

Të rinjtë kanë shumë pyetje dhe duhet të jenë në gjendje t'i diskutojnë jashtë familjeve të tyre. Për këtë qëllim ka kudo qendra këshillimi për tema të tilla si:

- Stresi në shtëpi
- Probleme në shkollë / në trajnim
- Malli për dashurinë
- Bullizmi
- Substancat Addictive / Droga
- Frika për të ardhmen
- Media
- Dhuna

Directory e këshillimit për të rinjtë

Puna sociale në shkollë është gjithashtu gjithmonë një vend i mirë për të shkuar në rast problemesh, pyetjesh apo krizash. Zyra e punës sociale të shkollës zakonisht ndodhet në ndërtesën e shkollës. Konsultimi është falas.

Jugendvereine: Përjetoni diçka së bashku

Klubet e të rinjve ofrojnë aktivitete të kohës së lirë dhe kampe pushimi për të rinjtë.

- Grupet scout: "**Scouts St.Gallen dhe Appenzell**"
- Shoqata e të Rinjve Cevi Christian: "**Cevi Eastern Switzerland**"
- Jungwacht Blauring: **Jubla Ost**
- Sommecamps / Kampet e pushimeve për fëmijët dhe adoleshentët: Kampet e **pushimeve Kovive**


Bëhuni aktiv në sport

Për pothuajse çdo sport do të gjeni infrastrukturën e duhur në rajon:

- Pishina të brendshme dhe të jashtme
- Fusha futbollit dhe fusha tenisi
- Palestra dhe objekte atletike
- Mjediset e ngjithjes
- Objekte të shumta sportive dimërore
- Shtigjet e ecjes dhe të çiklizmit
- Skittles dhe bowling rrugicat
- dhe shumë më tepër

Disa nga këto objekte sportive kushtojnë një tarifë hyrjeje.

 Sportet në grup - Klubet sportive dhe klubet

 Kampet sportive rinore

Broshura e adoleshentëve - Shëndeti mendor

 Jugendliche: psychische Gesundheit mit Selbsttest  DE  PDF, 1505 kB

Shqetësime apo probleme? Ja ku mund të ndihmoni:



KËSHILLIMI I TË RINJVE

Këshilla dhe mbështetje në afërsi



Këshilla PRINDËRIT

Këshilla dhe mbështetje në afërsi



Bullizmi dhe cyberbullying

Ndihma personale aty pranë



Çrregullime në të ngrënë

Ndihma personale aty pranë



Probleme me varësinë

Ndihma personale aty pranë



E-Counselling Sexuality lilli.ch

Seksualiteti, Kontracepsioni, Marrëdhënia, Trupi



Tel. 147 ose 147.ch - ndihmë 24/7

Numri i emergjencës 147 i Pro Juventute



E-konsultimi mbi tschau.ch

Këshilla online për të gjitha problemet

Zyrat e kontaktit

Gjej pikën e duhur të kontaktit, këshillën ose autoritetin në zonën tënde: [Zyrat e kontaktit](#)