

தமிழ் > இணைந்து வாழ்தல் > காடும்பங்கள் > பதின்ம வயதினர்

பதின்ம வயதினர்

பதின்மவயதினர் மற்றும் இளைஞர்களுக்காக, அவர்களின் ஓய்வூதிய நேரத்தை செலவிட பல வழிகள் உள்ளன.

இளைஞர்கள் பொழுதுபோக்கு மற்றும் செயல்பாடுகளைத் தேடுகிறார்கள். இளைஞர் பணி பரந்த அளவிலான ஓய்வூதிய நடவடிக்கைகள், திட்டங்கள் மற்றும் தகவல்களை வழங்குகிறது. விளையாடும் போதும், விளையாடும் போதும், ஜாலியாக இரூக்கம் போதும் நண்பர்களுடன் கருத்துக்களை பரிமாறிக் கொள்வது மிகவும் முக்கியம்.

நகராட்சி அலுவலகம், பள்ளி அல்லது தேவாலயம் அருகில் என்ன சேவைகள் கிடைக்கின்றன என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

மேலும், கூடுதல் வாய்ப்புகளுக்காக இணையத்தில் தேடுங்கள்.

Jugendtreffs: இளைஞர்கள் சந்திக்கும் இடங்கள்

பெரும்பாலான நகராட்சிகள் இளைஞர்களுக்கான சந்திப்பு இடத்தை வழங்குகின்றன. இளைஞர்கள் ஒன்றாக சந்திக்கவும், ஜாலியாக இரூக்கவும் தங்களுக்குக்கண்டு தனி அறை உள்ளது. இளைஞர் மன்றம் மேற்பார்வையாளர்களால் நடத்தப்படுகிறது.

இளைஞர் மன்றங்கள் அவர்களின் பின்னணி அல்லது காழ்ப்பு அல்லது காம்பலைப் பொருட்படுத்தாமல் அனைவருக்கும் திறந்திருக்கின்றன.

நகராட்சிகள் / பிராந்தியங்களில் இளைஞர்களுக்கான சந்திப்பு இடங்களின் எடுத்துக்காட்டுகள்:

வில்	பிராந்தியம் "மத்திய ரைன் பள்ளத்தாக்கு"	எஸ்சன்பாக்
செயின்ட் காலென் நகரம்	Mojuga for Degersheim, Neckertal	வாட்வில்
Rorschach / Rorschacherberg	மோஜாஸ் ஃபார் மெல்ஸ், சர்கன்ஸ் & ப்ளூம்ஸ்	Uznach
Wittenbach	Region Werdenberg	உஸ்வில்
Rapperswil-Jona	மேல் ரைன் பள்ளத்தாக்கு பகாதி	ஷெமரிகான்
Walenstadt	வால்ட்கிரிச்	Kaltbrunn-Benken

காழநைந்த மற்றும் இளைஞர்களின் தொடர்புகள் வேலை செய்கின்றன

- ☑ காழநைந்தங்கள் மற்றும் இளைஞர் பணி கோப்பகம்: நகராட்சி
- ☑ காழநைந்த மற்றும் இளைஞர் பணி கோப்பகம்: பாரிஷ்
- ☑ காழநைந்த மற்றும் இளைஞர் பணி கோப்பகம்: காழநைந்தங்கள் மற்றும் இளைஞர் சங்கங்கள்
- ☑ காழநைந்த மற்றும் இளைஞர் பணி கோப்பகம்: பிராந்திய, கனேடானெமன்ட், தேசிய மாகமைகள்

இளைஞர்களுக்கான ஆலோசனை

இளைஞர்களுக்கு பல கேள்விகள் உள்ளன, அவற்றை தங்கள் சொந்த குடும்பங்களுக்கு வெளியே விவாதிக்க முடியும். இந்த நோக்கத்திற்காக, இது போன்ற தலைப்புகளில் எல்லா இடங்களிலும் ஆலோசனை மையங்கள் உள்ளன:

- வீட்டில் மன அழுத்தம்
- பள்ளியில் / பயிற்சியில் சிக்கல்
- காதல் உணர்வு
- கொடும்பட்டுத்தூதல்
- போதை பொருட்கள் / மருந்துகள்
- எதிர்காலத்தைப் பற்றிய அச்சம்
- ஊடகம்
- வன்முறை

இளைஞர் ஆலோசனை கோப்பகம்

பிரச்சினைகள், கேள்விகள் அல்லது நெருக்கடிகள் ஏற்பட்டால் **பள்ளி சமூகப் பணி** எப்போதும் செல்ல ஒரு நல்ல இடமாகும். பள்ளி சமூகப் பணி அலுவலகம் பொதுவாக பள்ளி கட்டிடத்தில் அமைந்துள்ளது. ஆலோசனை இலவசம்.

Jugendvereine: ஒன்றாக எதையாவது அனுபவியுங்கள்

இளைஞர் மன்றங்கள் இளைஞர்களுக்கான ஓய்வூதிய நடவடிக்கைகள் மற்றும் விடுமுறை முகாம்களை வழங்குகின்றன.

- சாரணர் குழுக்கள்: " **சாரணர்கள் செயின்ட் காலென் மற்றும் அபெப்பென்சல்**"
- செவி கிறிஸ்தவ இளைஞர் சங்கம்: " **செவி கிழக்கு சாவிட்சர்லாந்து**"
- Jungwacht Blauring: **Jubla Ost**
- குழந்தைகள் மற்றும் பதினம வயதினருக்கான சோமகேம்பஸ் / விடுமுறை முகாம்கள்: **கோவிலு விடுமுறை முகாம்கள்**

விளையாட்டில் சூறாசூறாப்பாக இராங்கள்

கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்கும் நீங்கள் பிராந்தியத்தில் சரியான உள்கட்டமைப்பைக் காண்பீர்கள்:

- உட்புற மற்றும் வெளிப்புற குளங்கள்
- கால்பந்து ஆட்களங்கள் மற்றும் டென்னிஸ் நீதிமன்றங்கள்
- உடற்பயிற்சிக் கலாநாயகர்கள் மற்றும் தடகள வசதிகள்
- ஏறும் வசதிகள்
- பல குளிர்கால விளையாட்டு வசதிகள்
- ஹைக்கிங் & பைக்கிங் பாதைகள்
- சறுக்கல்கள் மற்றும் பந்துவீச்சு தெருக்கள்
- மேலும் பல

இவற்றில் சில விளையாட்டு வசதிகளுக்கு நுழைவாக கட்டணம் வசூலிக்கப்படுகிறது.

📄 ஒரு குழுவில் விளையாட்டு - விளையாட்டுக் கழகங்கள் மற்றும் கழகங்கள்

📄 இளைஞர் விளையாட்டு முகாம்கள்

வளரிளம் பரவ கையேடு - மனநலம்

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

கவலைகள் அல்லது பிரச்சினைகள்? நீங்கள் உதவக்கூடிய இடம் இங்கே:



இளைஞர்களுக்கு ஆலோசனை
அருகிலுள்ள ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவு



பெற்றோர்களுக்கு அறிவுரை
அருகிலுள்ள ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவு



கொடமைப்புத்துதல் மற்றும் சைபர் பாலியலிங்
அருகிலுள்ள தனிப்பட்ட உதவி



உணவாக் கோளாறுகள்
அருகிலுள்ள தனிப்பட்ட உதவி



அபிமையாதல் பிரச்சினைகள்
அருகிலுள்ள தனிப்பட்ட உதவி



இ-கவான்சிலிங் பாலியல் lilli.ch
பாலியல், கருத்தடை, உறவு, உடல்



தொலைபேசி எண் 147 அல்லது 147.ch - உதவி 24/7
பேரா ஜுவென்டஸ் நிறுவனத்தின் அவசர எண் 147



tschau.ch காறித்த மின் ஆலோசனை
அனைத்து பிரச்சினைகளுக்கும் ஆணைலன் ஆலோசனை

தொடர்பிடங்கள்

உங்கள் பகுவியில் சரியான தொடர்பு பள்ளி, ஆலோசனை அல்லது அதிகாரத்தக் கண்டறியவும்: [தொடர்பிடங்கள்](#)