

Ελληνικά > Εργασία και οικονομικά > Ζώντας με λίγα χρήματα

Ζώντας με λίγα χρήματα

Πρέπει να αρκεστείτε σε λίγα χρήματα; Χρειάζεστε υποστήριξη από την κοινωνική πρόνοια ή ζείτε στο επίπεδο διαβίωσης;

Σε περιπτώσεις όπου το εισόδημα δεν επαρκεί για να ζήσει κανείς και καμία από τις εταιρείες κοινωνικής ασφάλισης δεν μπορεί να βοηθήσει, παρεμβαίνει η κοινωνική πρόνοια. Μπορείτε να λάβετε κοινωνική βοήθεια μέσω του δήμου κατοικίας σας.

Υπάρχουν πολλές προσφορές που υποστηρίζουν τους ανθρώπους με λίγα χρήματα στην καθημερινή ζωή.

Επιπληθεύετε από αυτές τις προσφορές, είναι επίσης διαθέσιμες στην περιοχή σας.

Ψώνια / φαγητό και ποτό

Εδώ θα βρείτε μερικά παραδείγματα προσφορών. Ρωτήστε επίσης το δημοτικό γραφείο ποιες άλλες επιλογές είναι διαθέσιμες κοντά.

Διανομή τροφίμων

Έχετε λίγα χρήματα διαθέσιμα για την καθημερινή ζωή;

Υπάρχουν διάφορα σημεία διανομής και αγορές όπου μπορείτε να προμηθευτείτε σημαντικά εκπωπικά τρόφιμα, προϊόντα υγιεινής, είδη γραφείου και οικιακής χρήσης, προϊόντα καθαρισμού και ρούχα.

Παραδείγματα από όλες τις περιοχές:

Caritas Market Πόλη του St.Gallen	Caritas Αγορά Rapperswil	Caritas Αγορά Wil
Περιφέρεια Werdenberg: διανομή τροφίμων LEBA στο Buchs	Rorschach και Goldach: Τρόφιμα για μικρούς προϋπολογισμούς	Wil: Σημείο διανομής τροφίμων "Poschtitäsche"
Ebnat-Kappel: Διανομή τροφίμων	Wartau/Sevelen: Διανομή τροφίμων	Εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα: TOO GOOD TO GO

Αναγνωριστικό πελάτη / KulturLegi

Για να μπορέσετε να ψωμίσετε στα σημεία διανομής, συνήθως χρειάζεστε μια ταυτότητα πελάτη (για παράδειγμα το KulturLegi). Μπορείτε να το προμηθευτείτε από τον δήμο κατοικίας, το γραφείο κοινωνικής πρόνοιας ή τις κοινωνικές υπηρεσίες.

Εάν δεν λαμβάνετε κοινωνική πρόνοια και δεν έχετε καμία επαφή με υπηρεσία κοινωνικής πρόνοιας, είναι καλύτερο να επικοινωνήσετε απευθείας με το γραφείο έκδοσης πριν από την πρώτη σας επίσκεψη.

Μπορείτε να προμηθευτείτε την **KulturLegi** από την υπηρεσία κοινωνικής πρόνοιας του δήμου κατοικίας σας και από τα περισσότερα κέντρα κοινωνικής συμβουλευτικής. Μπορείτε επίσης να υποβάλετε αίτηση για την ταυτότητα πελάτη απευθείας εδώ: **Εφαρμογή KulturLegi**

«Tischlein deck dich» Επισιτιστική βοήθεια

Το "Tischlein-deck-dich" σώζει τρόφιμα από την καταστροφή και τα διανέμει σε ανθρώπους που πλήττονται από τη φτώχεια.







Εάν θέλετε να αγοράσετε τρόφιμα από ένα σημείο διανομής Tischlein-deck-dich, θα χρειαστείτε μια ταυτότητα πελάτη. Μπορείτε να προμηθευτείτε αυτή την κάρτα από ένα γραφείο κοινωνικών υπηρεσιών στην περιοχή σας:

Επικοινωνία αναζήτησή σας για "Tischlein deck dich"

Μεσημεριανά γεύματα: γεύμα μαζί

Απολαύστε ένα ζεστό γεύμα στην κοινότητα. Σε ένα μεσημεριανό τραπέζι μπορείτε να φάτε μόνοι σας ή με την οικογένεια σε λογική τιμή.

Παραδείγματα γεύματος






-  Solidarity House St.Gallen - Γεύμα
 -  Ανοιχτό σπίτι στο St.Gallen
 -  Μωσαϊκό γεύμα στο St.Gallen
 -  Γεύμα ηλικιωμένων 60plus στο Grabs
 -  Ανώτερο γεύμα Καθολική Εκκλησία Wil
 -  Οικουμενικό γεύμα Wattwil
-

Καφετέριες συσκέψεων

Στα καφέ συνάντησης μπορείτε να πάρετε έναν καφέ, εσπρέσο, καπουτσίνο και πολλά άλλα σε φθηνή τιμή.

Μερικές φορές πρέπει επίσης να δείξετε μια ταυτότητα πελάτη στο καφέ συνάντησης, για παράδειγμα **to KulturLegi**.

Παραδείγματα καφετεριών συσκέψεων




-  s'Kafi στο St.Gallen
 -  CafiTass σε Wil
 -  CafiTass στο Rapperswil-Jona
 -  Papierhof bistro και τόπος συνάντησης στο Buchs
 -  Ανοιχτή συνάντηση Mosaik - Πόλη St.Gallen
-

Καθημερινά είδη, ρούχα και έπιπλα

Εδώ θα βρείτε μερικά παραδείγματα προσφορών. Ρωτήστε επίσης το δημοτικό γραφείο ποιες άλλες επιλογές είναι διαθέσιμες κοντά.

Kleiderbörsen

Επιπληθείτε από τις φθηνές προσφορές των ανταλλαγών ρούχων και των καταστημάτων μεταχειρισμένων.

-  Ανταλλαγές ρούχων του Στρατού της Σωτηρίας
 -  Καταστήματα και ανταλλαγές παιδικών ενδυμάτων
 -  Ανταλλαγή ρούχων στο Solihaus στην πόλη St.Gallen
-

Καταστήματα μεταχειρισμένων και μεταχειρισμένων

Σε ένα **Brockenhaus / Brockenstube** (© Κατάστημα μεταχειρισμένων, όπου μπορείτε να χρησιμοποιήσετε καθημερινά αντικείμενα σε λογική τιμή) που ονομάζεται επίσης "Brocki") θα βρείτε ένα ευρύ φάσμα καθημερινών αντικειμένων όπως έπιπλα, ρούχα, νοικοκυριό, βιβλία, παιχνίδια και πολλά άλλα. Τα αντικείμενα είναι καλά διατηρημένα μεταχειρισμένα αντικείμενα.


Υπάρχουν πολλά "Brockis" σε όλο το καντόνι του St.Gallen: **Κατάλογος καταστημάτων μεταχειρισμένων και μεταχειρισμένων καταστημάτων**

Repair-Cafés: Επισκευάστε το δωρεάν

Χρειάζεται να επισκευάσετε κάτι;

Από οικιακές συσκευές έως ηλεκτρονικά είδη ευρείας κατανάλωσης, υφάσματα και παιχνίδια, τα πάντα μπορούν να μεταφερθούν για δωρεάν επισκευή από τους επισκευαστές επί τόπου.

Φέρτε το ελαττωματικό εμπόρευσμά σας εκεί. Δεν χρειάζεστε ραντεβού.

 Βρείτε ένα καφέ επισκευής κοντά σας

Winterhilfe St.Gallen

To Winterhilfe St.Gallen βοηθά με εφάπαξ υπηρεσίες υποστήριξης όπως:

- Βοήθεια κρεβατιού: λειτουργικά κρεβάτια και κλινοσκεπάσματα (νέα κρεβάτια, κουκέτες/παιδικά κρεβάτια, στρώματα, πάπλωμα, μαξιλάρια και καλύμματα)
- Βοήθεια ένδυσης: πακέτα ρούχων από την Caritas και κουπόνια ένδυσης
- Σχολικός εξοπλισμός για όλους: μια νέα σχολική τσάντα κάθε 3 χρόνια
- Κουπόνια αγορών

Επικοινωνήστε με την Winter Aid

Οικονομική ενίσχυση

Εδώ θα βρείτε μερικά παραδείγματα προσφορών. Ρωτήστε επίσης το δημοτικό γραφείο ποιες άλλες επιλογές είναι διαθέσιμες κοντά.

Winterhilfe St.Gallen

To Winterhilfe St.Gallen σας βοηθά σε επείγουσες οικονομικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης με εφάπαξ υπηρεσίες υποστήριξης όπως:

- την άμεση ανάληψη τιμολογίων (π.χ. βεβαιώσεις ασφαλιστρών / παροχών για ασφάλιση υγείας, γυαλιά, οδοντίατρο, ενοίκιο, παρεπόμενα έξοδα κ.λπ.)
- Βοήθεια κρεβατιού: λειτουργικά κρεβάτια και κλινοσκεπάσματα (νέα κρεβάτια, κουκέτες/παιδικά κρεβάτια, στρώματα, πάπλωμα, μαξιλάρια και καλύμματα)
- Βοήθεια ένδυσης: πακέτα ρούχων από την Caritas και κουπόνια ένδυσης
- Έργο «Ενδυνάμωση» για παιδιά: μακροπρόθεσμη χρηματοδότηση δραστηριοτήτων αναψυχής για παιδιά και νέους ηλικίας 4-16 ετών (τελευταία εισοδος στα 12 έτη)
- Σχολικός εξοπλισμός για όλους: μια νέα σχολική τσάντα κάθε 3 χρόνια
- Υποστήριξη για διακοπές REKA
- Κουπόνια αγορών

Επικοινωνήστε με την Winter Aid

OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz

To OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz σας βοηθά σε επείγουσες οικονομικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. " στήριξη πηγαίνει σε άτομα και οικογένειες με πολύ περιορισμένους οικονομικούς πόρους, οι οποίοι για διάφορους λόγους έχουν πέσει μέσα από τα πλέγματα του δικτύου κοινωνικής ασφάλειας και, ως εκ τούτου, δεν έχουν δικαίωμα επίσημης στήριξης.

Ιδιώτες, υπηρεσίες κοινωνικής πρόνοιας, οργανώσεις παροχής βοήθειας και σημεία επαφής για άτομα που έχουν ανάγκη μπορούν να υποβάλουν αιτήσεις από την 1η Οκτωβρίου έως τις 30 Νοεμβρίου.

Κάθε αίτημα πρέπει να αιτιολογείται και να εξηγεί λεπτομερώς την κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Παρακαλείστε να σημειώσετε ότι δεν πραγματοποιούνται πληρωμές στο εξωτερικό. Η OhO πληρώνει μόνο για υπηρεσίες που παρέχονται στην Ελβετία.

Επικοινωνία και υποβολή αίτησης - OhO

Solidaritätsfonds SKF: για μητέρα και παιδί

Το Ταμείο Αλληλεγγύης για τη Μητέρα και το Παιδί της Ελβετικής Καθολικής Ομοσπονδίας Γυναικών (SKF) παρέχει έκτακτη οικονομική βοήθεια σε γυναίκες. Οι γυναίκες που αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες, π.χ. λόγω εγκυμοσύνης, τοκετού ή φροντίδας παιδιών, μπορούν να επικοινωνήσουν μαζί τους.

Επικοινωνία Ταμείο Αλληλεγγύης Μητέρα και Παιδί

SRK Kanton St.Gallen: Χρηματοδοτική ενδιάμεση βοήθεια

Η **SRK** (© **Ελβετικός Ερυθρός Σταυρός**) **Financial Bridging Assistance** σας υποστηρίζει εάν βρίσκεστε σε οικονομική δυσχέρεια ως αποτέλεσμα ενός γεγονότος. Για παράδειγμα, στην περίπτωση:

- **Ασθένεια**
- **Χωρισμός**
- **Απώλεια θέσεων εργασίας**

Εάν αυτό έχει ως αποτέλεσμα έκτακτα έξοδα ή εάν ξαφνικά έχετε λιγότερα έσοδα, το SRC θα σας βοηθήσει να γεφυρώσετε αυτές τις οξείες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

> Πληροφορίες SRC

Επαφή:




Ελβετικός Ερυθρός Σταυρός Καντόνι του St.Gallen / SRC Bridging Assistance
Μάρκππλατς 24
9004 Σεντ Γκάλεν

Τηλέφωνο 071 227 99 66

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: beratung@srk-sg.ch

Συμβουλές για ηλικιωμένους

Η Pro Senectute προσφέρει οικονομικές συμβουλές για ηλικιωμένους.

-  Οικονομικές συμβουλές
-  Υπολογίστε το δικαίωμά σας σε συμπληρωματικές παροχές
-  Άλλες συμβουλευτικές υπηρεσίες που προσφέρονται από την Pro Senectute

Δραστηριότητες αναψυχής

Εδώ θα βρείτε μερικά παραδείγματα προσφορών. Ρωτήστε επίσης το δημοτικό γραφείο ποιες άλλες επιλογές είναι διαθέσιμες κοντά.

KulturLegi

Θέλετε να πάτε στο θέατρο ή στο μουσείο; Θέλετε να πάτε στο τσίρκο με τα παιδιά σας ή να παρακολουθήσετε έναν ποδοσφαιρικό αγώνα;

Ακόμα κι αν έχετε χαμηλό εισόδημα, μπορείτε να λάβετε μέρος σε πολλές πολιτιστικές, αθλητικές, εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές εκδηλώσεις. Με το **KulturLegi** έχετε μειωμένες τιμές σε πολλά μέρη.

Μπορείτε να λάβετε πληροφορίες σχετικά με την ταυτότητα πελάτη από το γραφείο κοινωνικής πρόνοιας του δήμου κατοικίας σας και από τα περισσότερα κέντρα κοινωνικής συμβουλευτικής. Μπορείτε επίσης να υποβάλετε αίτηση για την ταυτότητα πελάτη απευθείας στο διαδίκτυο:

Εφαρμογή KulturLegi

REKA: Βοήθεια διακοπών για οικογένειες

Το **REKA** επιτρέπει στην οικογένειά σας να κάνει διακοπές μιας εβδομάδας για 200 φράγκα. Οι διακοπές πραγματοποιούνται σε ένα χωριό διακοπών REKA, ένα διαμέρισμα διακοπών REKA ή σε έναν ξενώνα νεότητας στην Ελβετία.

Konive: Ferienlager / Καλοκαιρινές κατασκηνώσεις για παιδιά και εφήβους

Το Kovive προσφέρει καλοκαιρινές κατασκηνώσεις / κατασκηνώσεις διακοπών για παιδιά και εφήβους σε λογικές τιμές. Οι κατασκηνώσεις προσφέρουν ένα συναρπαστικό και ποικίλο πρόγραμμα διακοπών. Η κοινή γλώσσα στο στρατόπεδο είναι τα γερμανικά. Οι τιμές βασίζονται στο εισόδημα και τα περιουσιακά στοιχεία της οικογένειας.

Ferienpass: Δραστηριότητες για παιδιά κατά τη διάρκεια των σχολικών διακοπών

Σε πολλούς δήμους και πόλεις, ένα Ferienpass (🔗 Δραστηριότητες αναψυχής κατά τη διάρκεια των σχολικών διακοπών στον τόπο κατοικίας) για παιδιά προσφέρεται κατά τη διάρκεια των σχολικών διακοπών.

Το Ferienpass (🔗 Δραστηριότητες αναψυχής κατά τη διάρκεια των σχολικών διακοπών στον τόπο κατοικίας) προσφέρει στα παιδιά ένα συναρπαστικό πρόγραμμα και είναι επίσης κατάλληλο για οικογένειες με χαμηλό προϋπολογισμό.

Ζητήστε από το δημοτικό γραφείο ή τη γραμματεία του σχολείου μια τέτοια προσφορά.

Παραδείγματα

- 🔗 [Holiday Pass / Καλοκαιρινή διασκέδαση Πόλη του St.Gallen](#)
- 🔗 [Προσφορές από Pro Juventute](#)
- 🔗 [Holiday Pass Rapperswil-Jona με KulturLegi](#)
- 🔗 [FerienSpas Wil](#)
- 🔗 [Διασκέδαση διακοπών στη λίμνη στην περιοχή Rorschach](#)
- 🔗 [Holiday Fun Sarganserland](#)
- 🔗 [Uznach Holiday Pass](#)
- 🔗 [Κάρτα διακοπών για την περιοχή Wattwil](#)



Χρήση των προσφορών που αναφέρονται παραπάνω: ⓘ

Λάβετε υπόψη τις ισχύουσες απαιτήσεις για κάθε προσφορά.



Ενημερωτικό φυλλάδιο για τους κατοίκους της πόλης St.Gallen

Συμβουλές και συμβουλές από την πόλη του St.Gallen για τη ζωή με λίγα χρήματα.



Γρήγορες πληροφορίες και συμβουλές χωρίς εγγραφή

Βρείτε σημεία επαφής κοντά σας

Σημεία επαφής

Βρείτε το κατάλληλο σημείο επαφής, συμβουλές ή αρχή στην περιοχή σας: [Σημεία επαφής](#)