

Ελληνικά > Συμβίωση > Ελεύθερος χρόνος > Όντας ενεργός

Όντας ενεργός

Χρησιμοποιήστε τον ελεύθερο χρόνο σας για δραστηριότητες. Είτε πρόκειται για ενήλικες είτε για παιδιά και νέους - υπάρχει κάτι για όλους.

Πληροφορίες σχετικά με τις πολλές δραστηριότητες αναψυχής που προσφέρονται στο καντόνι του St.Gallen μπορούν να βρεθούν στο Διαδίκτυο, στο δημοτικό γραφείο, στις εφημερίδες και μέσω διαφημίσεων αφίσας.

Ρίξτε μια ματιά εδώ, για παράδειγμα:

- Δραστηριότητες αναψυχής [Ostschweiz.ch](https://www.ostschweiz.ch)
- Εκδρομικοί προορισμοί Ανατολική Ελβετία - Καλοκαίρι
- Εκδρομικοί προορισμοί Ανατολική Ελβετία - Χειμώνας

Να είστε ενεργοί στον αθλητισμό

Υπάρχει κατάλληλη υποδομή για σχεδόν κάθε άθλημα στην περιοχή:

- Εσωτερικές & εξωτερικές πισίνες
- Γήπεδα ποδοσφαίρου & τένις
- Γυμναστήρια & Αθλητικές Εγκαταστάσεις
- Εγκαταστάσεις αναρρίχησης
- Πολυάριθμες εγκαταστάσεις χειμερινών σπορ
- Πεζοπορικές Διαδρομές & Ποδηλατόδρομοι
- Μπούουλινγκ
- και πολλά άλλα

Ορισμένες από αυτές τις αθλητικές εγκαταστάσεις κοστίζουν εισόδο.

Μπορείτε επίσης να παρακολουθήσετε ένα μάθημα ή να προπονηθείτε σε μια ομάδα σε ένα κλαμπ.

[Ομαδικά Αθλήματα - Σύλλογοι & Σύλλογοι](#)

[Παιδικές Αθλητικές Κατασκηνώσεις](#)

Δραστηριότητες αναψυχής με λίγα χρήματα

Μπορείτε επίσης να επωφεληθείτε από πολλές δραστηριότητες αναψυχής εάν έχετε λίγα χρήματα.

Εάν έχετε χαμηλό εισόδημα ή εξαρτάστε από κοινωνικές παροχές, μπορείτε να υποβάλετε αίτηση για το KulturLegi. Με το KulturLegi λαμβάνετε εκπτώσεις σε περισσότερες από 3.600 προσφορές σε όλη την Ελβετία.

[Συμβουλές για τη ζωή με προϋπολογισμό](#)

Εθελοντισμού

Θα ήθελες να γίνεις εθελοντής; Θα θέλατε να εργαστείτε σε μια φιλανθρωπική, κοινωνική ή εκκλησιαστική οργάνωση; Μπορούν επίσης να εμπλακούν στον αθλητισμό, τον πολιτισμό ή άλλες κοινότητες.

Αν ενδιαφέρεστε, θα βρείτε διάφορες προσφορές εδώ:

Υπηρεσίες του Ελβετικού Ερυθρού Σταυρού SRC καντόνι του St.Gallen

Ευεργεσία ανταλλαγής χρόνου

Η **αγαθοεργία** ανταλλαγής χρόνου προσφέρει στα μέλη της ένα επαγγελματικό δίκτυο ανταλλαγής υπηρεσιών. Δεν μεταφέρονται χρήματα σε λογαριασμό για την παρεχόμενη υπηρεσία, αλλά χρόνος, ο οποίος μπορεί να επαναχρησιμοποιηθεί αλλού.

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen