

Español > Convivencia > Ocio > **Estar activo**

## Estar activo

**Usa tu tiempo libre para actividades. Ya sea para adultos o para niños y adolescentes, hay algo para todos.**

La información sobre las numerosas actividades de ocio que se ofrecen en el cantón de San Galo se puede encontrar en Internet, en la oficina municipal, en los periódicos y a través de carteles publicitarios.

Echa un vistazo aquí, por ejemplo:

- [Actividades de ocio Ostschweiz.ch](#)
- [Excursiones Suiza Oriental - Verano](#)
- [Excursiones Suiza Oriental - Invierno](#)


## Manténgase activo en los deportes


Hay una infraestructura adecuada para casi todos los deportes de la región:

- Piscinas cubiertas y al aire libre
- Campos de fútbol y pistas de tenis
- Gimnasios e instalaciones de atletismo
- Instalaciones de escalada
- Numerosas instalaciones para deportes de invierno
- Rutas de senderismo y ciclismo
- Bolos
- y mucho más

Algunas de estas instalaciones deportivas tienen una tarifa de entrada.

También puedes tomar un curso o entrenar en grupo en un club.

 [Deporte en el Grupo - Asociaciones y Clubes](#)


 [Campamentos deportivos juveniles](#)

---

## Actividades de ocio con poco dinero

También puede aprovechar muchas actividades de ocio si tiene que conformarse con poco dinero.

Si tiene bajos ingresos o depende de beneficios sociales, puede solicitar el KulturLegi. Con **KulturLegi** recibirá descuentos en más de 3.600 ofertas en toda Suiza.

 [Consejos para vivir con poco dinero](#)

---

## Voluntariado

¿Te gustaría ser voluntario? ¿Te gustaría trabajar en una organización benéfica, social o eclesíástica? También puede participar en deportes, cultura u otras comunidades.

Si estás interesado, encontrarás varias ofertas aquí:

**Servicios ofrecidos por la Cruz Roja Suiza SRC Cantón de San Galo**

### **Intercambio de tiempo benevol**

El **time exchange benevol** ofrece a sus miembros una red profesional para el intercambio de servicios. No se transfiere dinero a una cuenta por el servicio prestado, sino tiempo, que puede ser reutilizado en otro lugar.

---

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen