

Magyar > Munka és pénzügyek > **Megélhetés kevés pénzből**

## Megélhetés kevés pénzből

### Kevés pénzzel kell beérni? Szociális támogatásra van szüksége, vagy létminimum szinten él?

Azokban az esetekben, amikor a jövedelem nem elegendő a megélhetéshez, és egyik társadalombiztosító sem tud segíteni, a szociális segély lép közbe. Szociális segélyben a lakóhelye szerinti önkormányzaton keresztül kaphat.

Számos olyan ajánlat létezik, amely támogatja a kevés pénzzel rendelkező embereket a mindennapi életben.

Használja ki ezeket az ajánlatokat, ezek az Ön területén is elérhetők.

### Élelmiszer vásárlás / étel és ital

Itt talál néhány példát az ajánlatokra. Kérdezze meg az önkormányzati hivatalt is, hogy milyen egyéb lehetőségek állnak rendelkezésre a közelben.

## Élelmiszer-elosztás

Kevés pénzed van a mindennapi életre?

Különböző elosztópontok és piacok vannak, ahol jelentős kedvezményes élelmiszereket, higiéniai termékeket, irodai és háztartási cikkeket, tisztítószereseket és ruházatot kaphat.

### Példák az összes régióból:

<b>Caritas piac Város St.Gallen</b>	<b>Caritas Market Rapperswil</b>	<b>Caritas piac</b>
<b>Werdenberg régió: LEBA élelmiszer-elosztás Buchsban</b>	<b>Rorschach és Goldach: Étél kis költségvetésnek</b>	<b>Wil: "Poschtitäsche" élelmiszer-elosztó pont</b>
<b>Ebnat-Kappel: Élelmiszerosztás</b>	<b>Wartau/Sevelen: Élelmiszerosztás</b>	<b>Alkalmazás mobiltelefonokra: TÚL JÓ AHHOZ, HOGY ELMENJEN</b>

### Ügyfél-azonosító / KulturLegi

Ahhoz, hogy az értékesítési pontokon vásárolhasson, általában ügyfél-igazolványra van szüksége (például a KulturLegi). Ezt a lakóhely szerinti önkormányzattól, a szociális jóléti hivataltól vagy a szociális szolgálatoktól szerezheti be.

Ha nem részesül szociális segélyben, és nincs kapcsolata a szociális jóléti hivattal, a legjobb, ha közvetlenül az első látogatás előtt kapcsolatba lép a kibocsátó hivattal.

**A KulturLegi** a lakóhelye szerinti település szociális jóléti hivatalában és a legtöbb szociális tanácsadó központban szerezhető be. Az ügyfél-igazolványt közvetlenül itt is igényelheti: **Alkalmazás KulturLegi**

## «Tischlein deck dich» Élelmiszersegély

A "Tischlein-deck-dich" megmenti az élelmiszereket a pusztulástól, és szétosztja a szegénységben szenvedőknek.

Ha élelmiszert szeretne vásárolni egy Tischlein-deck-dich elosztóhelyen, szüksége lesz egy ügyfél-igazolványra. Ezt a kártyát a környékbeli szociális szolgálati irodában szerezheti be:

### Kapcsolat keresése "Tischlein deck dich"

---

## Ebédek: közös ebéd

Élvezze a meleg ebédet a közösségben. Az ebédlőasztalnál egyedül vagy családdal is étkezhetsz, kedvező áron.

### Példák az ebédre

- [Szolidaritás Ház St.Gallen - Ebéd](#)
- [Nyílt nap St.Gallenben](#)
- [Mozaik ebéd itt: St.Gallen](#)
- [Idősek ebédje 60plusz Grabs](#)
- [Senior Lunch Katolikus Templom Wil](#)
- [Ökumenikus ebéd Wattwil](#)

---

## Találkozó kávézók

A tárgyalóterekben olcsón kaphatsz kávé, espresszót, cappuccinót és még sok mást.

Néha a tárgyalóban is fel kell mutatnia az ügyfél-igazolványt, például a **KulturLegiben**.

### Példák a találkozó kávézókra

- [s'Kafi St.Gallenben](#)
- [CafiTass itt: Wil](#)
- [CafiTass a Rapperswil-Jonában](#)
- [Papierhof bisztró és találkozóhely Buchsban](#)
- [Nyílt találkozó Mosaik - St.Gallen városa](#)

---

## Mindennapi cikkek, ruházat és bútorok

Itt talál néhány példát az ajánlatokra. Kérdezze meg az önkormányzati hivatalt is, hogy milyen egyéb lehetőségek állnak rendelkezésre a közelben.

## Kleiderbörsen

Használja ki a ruhacserék és a használtcikk-üzletek olcsó ajánlatait.

- [Az Üdvhadsereg ruhacseréje](#)
- [Üzletek és gyermekruha-tőzsdék](#)
- [Ruhacsere a Solihausban, St. Gallen városában](#)

---

## Használtcikk-üzletek és használtcikk-üzletek

Egy [Brockenhaus / Brockenstube](#) (📍 [Használtcikk-bolt](#), ahol kedvező áron szerezhetsz be [használt használati tárgyakat](#)) (más néven "Brocki") a mindennapi cikkek széles választékát találja, például bútorokat, ruhákat, háztartást, könyveket, játékokat és még sok mást. A tárgyak jól megőrzött használt tárgyak.

Sok "Brocki" van St. Gallen kantonban: [Használtcikk-üzletek és használtcikk-üzletek listája](#)

---

## Repair-Cafés: Javítsa meg ingyenesen

Valamit meg kell javíttatni?

A háztartási gépektől a szórakoztató elektronikáig, a textiliáig és a játékokig mindent ingyenesen be lehet vinni javításra a javítóknak a helyszínén.

Vigye oda a hibás árut. Nincs szükség időpontra.

- [Keressen egy javítókávézót a közelben](#)

## Winterhilfe St.Gallen

A **Winterhilfe St.Gallen** egyszeri támogatási szolgáltatásokkal segít, mint például:

- Ágyasszisztens: funkcionális ágyak és ágynemű (új ágyak, emeletes/gyermekágyak, matracok, paplanok, párnák és huzatok)
- Ruházati segítségnyújtás: ruházati csomagok a Caritas cégtől és ruházati utalványok
- Iskolai felszerelés mindenkinek: 3 évente új iskolatáska
- Vásárlási utalványok

[Lépjön kapcsolatba a Winter Aiddel](#)

---

### Pénzügyi támogatás

Itt talál néhány példát az ajánlatokra. Kérdezze meg az önkormányzati hivatalt is, hogy milyen egyéb lehetőségek állnak rendelkezésre a közelben.

## Winterhilfe St.Gallen

A **Winterhilfe St.Gallen** egyszeri támogatási szolgáltatásokkal segíti Önt sürgős pénzügyi vészhelyzetekben, mint például:

- számlák közvetlen átvállalása (pl. egészségbiztosítás, szemüveg, fogorvos, bérleti díj, járulékos költségek stb.)
- Ágyasszisztens: funkcionális ágyak és ágynemű (új ágyak, emeletes/gyermekágyak, matracok, paplanok, párnák és huzatok)
- Ruházati segítségnyújtás: ruházati csomagok a Caritas cégtől és ruházati utalványok
- "Empowerment" projekt gyermekek számára: 4-16 éves gyermekek és fiatalok szabadidős tevékenységeinek hosszú távú finanszírozása (legutóbb 12 éves korban)
- Iskolai felszerelés mindenkinek: 3 évente új iskolatáska
- REKA nyaralás támogatása
- Vásárlási utalványok

[Lépjön kapcsolatba a Winter Aiddel](#)

---

## OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz

Az **OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz** sürgős pénzügyi vészhelyzetekben segít Önnek. A támogatást olyan magánszemélyek és családok kapják, akik nagyon szűkös anyagi forrásokkal rendelkeznek, akik különböző okok miatt átestek a szociális védőháló hálóján, és ezért nincs joguk hivatalos támogatásra.

Magánszemélyek, szociális hivatalok, segélyszervezetek és rászorulóknak kapcsolattartó pontjai október 1. és november 30. között nyújthatnak be pályázatot.

Minden kérést indokolni kell, és részletesen meg kell magyarázni a vészhelyzetet. Felhívjuk figyelmét, hogy külföldön nem történik fizetés. Az OhO csak a Svájcban nyújtott szolgáltatásokért fizet.

[Vegye fel a kapcsolatot és nyújtsa be jelentkezését - OhO](#)

---

## Solidaritätsfonds SKF: Anyának és gyermeknek

A Svájci Katolikus Nők Szövetségének (SKF) **Szolidaritási Alapja** az Anyáért és Gyermekeért sürgősségi pénzügyi támogatást nyújt a nőknek. Azok a nők, akik pénzügyi nehézségekbe kerültek, például terhesség, szülés vagy gyermekgondozás miatt, felvehetik velük a kapcsolatot.

[Kapcsolat Szolidaritási Alap Anya és gyermek](#)

---

## SRK Kanton St.Gallen: Pénzügyi áthidalási támogatás

Az **SRK** (🔗 [Svájci Vöröskereszt](#)) **Financial Bridging Assistance** támogatja Önt, ha egy esemény következtében anyagi nehézségekbe kerül. Például a következő esetekben:

- **Betegség**
- **Különélés**
- **Munkahely elvesztése**

Ha ez rendkívüli költségekkel jár, vagy ha hirtelen kevesebb bevétele van, az SRC segít áthidalni ezeket az akut vészhelyzeteket.

### > Információ SRC

#### Érintkezés:

Svájci Vöröskereszt St. Gallen kanton / SRC áthidaló segítségnyújtás  
Marktplatz 24  
9004 St.Gallen

Telefon 071 227 99 66

E-mail: [beratung@srk-sg.ch](mailto:beratung@srk-sg.ch)

---

## Tanácsok időseknek

A Pro Senectute pénzügyi tanácsadást kínál időseknek.

- 🔗 [Pénzügyi tanácsadás](#)
- 🔗 [Számítsa ki a kiegészítő ellátásokra való jogosultságát](#)
- 🔗 [A Pro Senectute által kínált egyéb tanácsadási szolgáltatások](#)

---

## Szabadidős tevékenységek

Itt talál néhány példát az ajánlatokra. Kérdezze meg az önkormányzati hivatalt is, hogy milyen egyéb lehetőségek állnak rendelkezésre a közelben.

## KulturLegi

Színházba vagy múzeumba szeretne menni? Szeretné cirkuszbba menni a gyerekeiddel, vagy focimeccsre menni?

Még ha alacsony a jövedelme is, számos kulturális, sport-, oktatási és szabadidős rendezvényen vehet részt. A **KulturLegivel** sok helyen kedvezményes árakat kap.

Az ügyfél-igazolással kapcsolatos információkat a lakóhelye szerinti önkormányzat szociális jóléti hivatalától és a legtöbb szociális tanácsadó központtól szerezheti be. Az ügyfélkártyát közvetlenül online is igényelheti: [Application KulturLegi](#)

---

## REKA: Üdülési segítség családoknak

A **REKA** lehetővé teszi, hogy családjá 200 frankért egy hét szabadságot vegyen ki. A nyaralás egy REKA üdülőfaluban, egy REKA nyaralóapartmanban vagy egy svájci ifjúsági szállóban zajlik.

---

## Kovive: Ferienlager / Nyári táborok gyerekeknek és tinédzsereknek

A **Kovive** nyári táborokat / üdültőtáborokat kínál gyermekek és tinédzserek számára elfogadható áron. A táborok izgalmas és változatos üdülési programot kínálnak. A tábor közös nyelve a német. Az árak a család jövedelmén és vagyonán alapulnak.

---

## Ferienpass: Programok gyerekeknek az iskolai szünetekben

Sok településen és városban az iskolai szünetben [Ferienpass](#) (🔗 Szabadidős tevékenységek az iskolai szünetben a lakóhelyen) kínálnak a gyermekek számára.

Az [Ferienpass](#) (🔗 Szabadidős tevékenységek az iskolai szünetben a lakóhelyen) izgalmas programot kínál a gyerekeknek, és alacsony költségvetésű családok számára is alkalmas.

Kérjen ilyen ajánlatot az önkormányzati hivaltaltól vagy az iskola titkárságától.

## Példák

[🔗 Holiday Pass / Nyári szórakozás St. Gallen városa](#)

[🔗 Ajánlatok a Pro Juventute-tól](#)

[🔗 Holiday Pass Rapperswil-Jona a KulturLegivel](#)

[🔗 FerienSpass Wil](#)

[🔗 Nyaralás a tónál a Rorschach-régióban](#)

[🔗 Nyaralási szórakozás Sarganserland](#)

[🔗 Uznach Holiday Pass](#)

[🔗 Üdülési bérlet a Wattwil régióba](#)



### A fent felsorolt ajánlatok használata: 📘

Kérjük, vegye figyelembe az egyes ajánlatokra vonatkozó követelményeket.



### Tájékoztató brosúra St. Gallen városában élőknek

Tippek és tanácsok St. Gallen városától a kevés pénzzel való élethez.



### Gyors információ és tanácsadás regisztráció nélkül

Kapcsolattartási pontok keresése a közelben

## Kapcsolati helyek

Találja meg a megfelelő kapcsolattartó pontot, tanácsot vagy hatóságot az Ön közelében: [Kapcsolati helyek](#)