

Македонски > Заедно живеење > Слободно време > Да се биде активен

## Да се биде активен

Слободното време го искористите за активности. Без разлика дали е за возрасни или за деца и млади - има по нешто за секого.

Информации за многуте слободни активности кои се нудат во кантонот Санкт Гален може да се најдат на интернет, во општинските канцеларии, во весниците и преку рекламни постери.

Погледнете овде, на пример:

- [Слободни активности Ostschweiz.ch](#)
- [Екскурзиски дестинации Источна Швајцарија - лето](#)
- [Екскурзиски дестинации Источна Швајцарија - Зима](#)

## Бидете активни во спортот

Постои соодветна инфраструктура за речиси секој спорт во регионот.

- Внатрешен и отворен базен
- Фудбалски терени и тениски игралишта
- Сали и атлетски објекти
- Објекти за качување
- Бројни објекти за зимски спортови
- Пешачки патеки и велосипедски патеки
- Куглање
- и многу повеќе

Некои од овие спортски објекти чинат влезница.

Исто така, можете да присуствувате на курс или да тренирате во група во клуб.

[Групни спортови - Клубови и клубови](#)

[Младински спортски кампови](#)

## Слободни активности со малку пари

Исто така, можете да ги искористите многу слободни активности ако имате малку пари.

Ако имате ниски приходи или зависите од социјални придобивки, можете да аплицирате за KulturLegi. Со KulturLegi добивате попусти на над 3.600 понуди низ Швајцарија.

[Совети за живеење со ограничен буџет](#)

## Волонтирање

Дали сакате да волонтирате? Дали сакате да работите во добротворна, општествена или црковна организација? Тие исто така можат да се вклучат во спорт, култура или други заедници.

Ако сте заинтересирани, овде ќе најдете различни понуди:

[Услуги на Швајцарскиот Црвен крст SRC Кантон Санкт Гален](#)

## Размена на време **benevol**

**Организацијата** за размена на време им нуди на своите членови професионална мрежа за размена на услуги. Не се префрлаат пари на сметка за обезбедената услуга, туку време, кое може повторно да се искористи на друго место.

---

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen