

Polski > Praca i finanse > Życie z małą ilością pieniędzy

## Życie z małą ilością pieniędzy

### Czy musisz zadowolić się niewielkimi pieniędzmi? Potrzebujesz wsparcia ze strony opieki społecznej lub mieszkasz na poziomie minimum socjalnego?

W przypadkach, gdy dochody nie wystarczają na życie, a żaden z zakładów ubezpieczeń społecznych nie jest w stanie pomóc, do akcji wkracza pomoc społeczna. Pomoc socjalną można otrzymać za pośrednictwem gminy zamieszkania.

Istnieje wiele ofert, które wspierają osoby z niewielkimi pieniędzmi w codziennym życiu.

Skorzystaj z tych ofert, są one również dostępne w Twojej okolicy.

### Zakupy spożywcze / jedzenie i picie

Tutaj znajdziesz kilka przykładowych ofert. Zapytaj również w urzędzie gminy, jakie inne opcje są dostępne w pobliżu.

## Dystrybucja żywności

Masz mało pieniędzy na codzienne życie?

Istnieją różne punkty dystrybucji i markety, na których można dostać znacznie przecenioną żywność, artykuły higieniczne, artykuły biurowe i gospodarstwa domowego, środki czystości i odzież.

### Przykłady ze wszystkich regionów:

<b>Targ Caritas Miasto St.Gallen</b>	<b>Targ Caritas w Rapperswilu</b>	<b>Targ Caritas Wil</b>
<b>Region Werdenberg: dystrybucja żywności LEBA w Buchs</b>	<b>Rorschach i Goldach: Jedzenie na małe budżety</b>	<b>Wil: Punkt dystrybucji żywności "Poschtitäsche"</b>
<b>Ebnat-Kappel: Dystrybucja żywności</b>	<b>Wartau/Sevelen: Dystrybucja żywności</b>	<b>Aplikacja na telefony komórkowe: TOO GOOD TO GO</b>

### ID klienta / KulturLegi

Aby móc robić zakupy w punktach dystrybucji, zazwyczaj potrzebna jest karta identyfikacyjna klienta (np. KulturLegi). Można go uzyskać w gminie miejsca zamieszkania, urzędzie pomocy społecznej lub służbach socjalnych.

Jeśli nie korzystasz z pomocy społecznej i nie masz kontaktu z urzędem pomocy społecznej, najlepiej skontaktować się z urzędem wydającym pomoc bezpośrednio przed pierwszą wizytą.

**KulturLegi** można uzyskać w urzędzie pomocy społecznej w gminie zamieszkania oraz w większości poradni socjalnych. Wniosek o wydanie karty identyfikacyjnej klienta można również złożyć bezpośrednio tutaj: [Aplikacja KulturLegi](#)

## «Tischlein deck dich» Pomoc żywnościowa

"Tischlein-deck-dich" ratuje żywność przed zniszczeniem i rozdaje ją ludziom dotkniętym ubóstwem.

Jeśli chcesz kupić jedzenie w punkcie dystrybucji Tischlein-deck-dich, będziesz potrzebować karty identyfikacyjnej klienta. Kartę tę można uzyskać w urzędzie opieki społecznej w Twojej okolicy:

### Wyszukiwanie kontaktów dla "Tischlein deck dich"

---

## Obiady: wspólny obiad

Zjedz gorący lunch w społeczności. Przy stole obiadowym można zjeść samemu lub z rodziną za rozsądną cenę.

### Przykłady lunchu

- [Dom Solidarności Sankt Gallen - Obiad](#)
  - [Dni otwarte w St.Gallen](#)
  - [Mozaikowy lunch w St.Gallen](#)
  - [Obiad dla seniorów 60plus w Grabs](#)
  - [Senior Lunch Kościół Katolicki Wil](#)
  - [Ekumeniczny Obiad Wattwil](#)
- 

## Kawiarenki konferencyjne

W kawiarniach konferencyjnych można dostać kawę, espresso, cappuccino i wiele innych rzeczy w niskiej cenie.

Czasami konieczne jest również okazanie dowodu tożsamości klienta w kawiarni konferencyjnej, na przykład [w KulturLegi](#).

### Przykłady kawiarni konferencyjnych

- [s'Kafi w mieście St.Gallen](#)
  - [CafiTass w mieście Wil](#)
  - [CafiTass w mieście Rapperswil-Jona](#)
  - [Bistro i miejsce spotkań Papierhof w Buchs](#)
  - [Otwarte spotkanie Mosaik - Miasto St.Gallen](#)
- 

## Przedmioty codziennego użytku, odzież i meble

Tutaj znajdziesz kilka przykładowych ofert. Zapytaj również w urzędzie gminy, jakie inne opcje są dostępne w pobliżu.

## Kleiderbörsen

Skorzystaj z niedrogich ofert giełd odzieży i sklepów z używaną odzieżą.

- [Wymiana ubrań Armii Zbawienia](#)
  - [Sklepy i giełdy odzieży dziecięcej](#)
  - [Wymiana odzieży w Solihaus w mieście St.Gallen](#)
- 

## Sklepy z używaną odzieżą i sklepy z używaną odzieżą

W [Brockenhaus / Brockenstube](#) ([?](#) Sklep z używanymi rzeczami, w którym można kupić używane przedmioty codziennego użytku w rozsądnej cenie) (zwanym również "Brocki") znajdziesz szeroki wybór przedmiotów codziennego użytku, takich jak meble, ubrania, gospodarstwo domowe, książki, zabawki i wiele innych. Są to dobrze zachowane przedmioty używane.

W całym kantonie St.Gallen znajduje się wiele "Brockis": [Lista sklepów z używaną odzieżą i sklepów z używaną odzieżą](#)

---

## Repair-Cafés: Zleć bezpłatną naprawę

Potrzebujesz coś naprawić?

Od sprzętu AGD po elektronikę użytkową, tekstylia i zabawki, wszystko może zostać bezpłatnie przywiezione do naprawy przez serwisy na miejscu.

Przynies tam swój wadliwy towar. Nie musisz umawiać się na wizytę.

- [Znajdź najbliższą kawiarenkę naprawczą](#)
-

## Winterhilfe St.Gallen

Winterhilfe St.Gallen pomaga w świadczeniu jednorazowych usług wsparcia, takich jak:

- Pomoc w łóżku: funkcjonalne łóżka i pościel (nowe łóżka, łóżka piętrowe/dziecięce, materace, kołdry, poduszki i pokrowce)
- Pomoc odzieżowa: paczki odzieżowe Caritas i bony odzieżowe
- Przybory szkolne dla każdego: nowy tornister co 3 lata
- Bony na zakupy

[Skontaktuj się z Winter Aid](#)

---

### Pomoc finansowa

Tutaj znajdziesz kilka przykładowych ofert. Zapytaj również w urzędzie gminy, jakie inne opcje są dostępne w pobliżu.

## Winterhilfe St.Gallen

Winterhilfe St.Gallen pomaga w nagłych sytuacjach finansowych, oferując jednorazowe usługi wsparcia, takie jak:

- bezpośrednie przejęcie faktur (np. składek ubezpieczeniowych / zestawień świadczeń z tytułu ubezpieczenia zdrowotnego, okularów, dentysty, czyszczenia, kosztów dodatkowych itp.)
- Pomoc w łóżku: funkcjonalne łóżka i pościel (nowe łóżka, łóżka piętrowe/dziecięce, materace, kołdry, poduszki i pokrowce)
- Pomoc odzieżowa: paczki odzieżowe Caritas i bony odzieżowe
- Projekt "Upodmiotowienie" dla dzieci: długoterminowe finansowanie zajęć rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży w wieku 4-16 lat (ostatni wpis w wieku 12 lat)
- Przybory szkolne dla każdego: nowy tornister co 3 lata
- Wsparcie dla wakacji REKA
- Bony na zakupy

[Skontaktuj się z Winter Aid](#)

---

## OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz

OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz pomaga w nagłych wypadkach finansowych. Wsparcie trafia do osób i rodzin o bardzo ograniczonych zasobach finansowych, które z różnych powodów znalazły się w siatce bezpieczeństwa socjalnego i w związku z tym nie mają prawa do oficjalnego wsparcia.

Osoby prywatne, urzędy pomocy społecznej, organizacje pomocowe i punkty kontaktowe dla osób potrzebujących mogą składać wnioski od 1 października do 30 listopada.

Każdy wniosek musi być uzasadniony i szczegółowo wyjaśniać sytuację awaryjną. Należy pamiętać, że żadne płatności nie są dokonywane za granicą. OhO płaci tylko za usługi, które są świadczone w Szwajcarii.

[Skontaktuj się i wyślij zgłoszenie - OhO](#)

---

## Solidaritätsfonds SKF: dla matki i dziecka

Fundusz Solidarności dla Matki i Dziecka Szwajcarskiej Federacji Kobiet Katolickich (SKF) zapewnia kobietom pomoc finansową w nagłych wypadkach. Mogą się z nimi skontaktować kobiety, które znalazły się w trudnej sytuacji finansowej, np. z powodu ciąży, porodu lub opieki nad dzieckiem.

[Kontakt Fundusz Solidarności Matka i Dziecko](#)

---

## SRK Kanton St.Gallen: Finansowa pomoc pomostowa

Finansowa Pomoc Pomostowa SRK (🔗 [Szwajcarski Czerwony Krzyż](#)) wspiera Cię, jeśli znajdziesz się w trudnej sytuacji finansowej w wyniku zdarzenia. Na przykład w przypadku:

- Choroby
- Oddzielenie
- Utrata pracy

Jeśli spowoduje to nadzwyczajne koszty lub jeśli nagle uzyskasz mniejsze dochody, SRC pomoże Ci zaradzić tym nagłym sytuacjom awaryjnym.

[> Informacje SRC](#)

#### Kontakt:

Kanton Szwajcarskiego Czerwonego Krzyża St.Gallen / SRC Bridging Assistance  
Marktplatz 24  
9004 St.Gallen




Telefon: 071 227 99 66

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

---

## Porady dla seniorów

Pro Senectute oferuje doradztwo finansowe dla seniorów.

-  [Doradztwo finansowe](#)
-  [Oblicz swoje prawo do świadczeń dodatkowych](#)
-  [Inne usługi doradcze oferowane przez Pro Senectute](#)

---

## Atrakcje

Tutaj znajdziesz kilka przykładowych ofert. Zapytaj również w urzędzie gminy, jakie inne opcje są dostępne w pobliżu.

## KulturLegi

Chcesz wybrać się do teatru lub muzeum? Chcesz pójść z dziećmi do cyrku lub pójść na mecz piłki nożnej?

Nawet jeśli masz niskie dochody, możesz wziąć udział w licznych wydarzeniach kulturalnych, sportowych, edukacyjnych i rekreacyjnych. Z **KulturLegi otrzymasz zniżki** w wielu miejscach.

Informacje na temat karty identyfikacyjnej klienta można uzyskać w urzędzie opieki społecznej w gminie zamieszkania oraz w większości poradni socjalnych. Możesz również złożyć wniosek o wydanie karty identyfikacyjnej klienta bezpośrednio online: [Aplikacja KulturLegi](#)

---

## REKA: Wakacyjna pomoc dla rodzin

**REKA** pozwala Twojej rodzinie wziąć tygodniowy urlop za 200 franków. Wakacje odbywają się w wiosce wakacyjnej REKA, apartamencie wakacyjnym REKA lub w schronisku młodzieżowym w Szwajcarii.

---

## Kovive: Ferienlager / Kolonie letnie dla dzieci i młodzieży

**Kovive** oferuje obozy letnie / obozy wakacyjne dla dzieci i młodzieży w rozsądnych cenach. Obozy oferują ekscytujący i zróżnicowany program wakacyjny. Wspólnym językiem w obozie jest język niemiecki. Ceny zależą od dochodu i majątku rodziny.

---

## Ferienpass: Zajęcia dla dzieci w czasie wakacji szkolnych

W wielu gminach i miastach w czasie wakacji szkolnych oferowany jest Ferienpass ([? Zajęcia rekreacyjne w czasie wakacji szkolnych w miejscu zamieszkania](#)) dla dzieci.

Ferienpass ([? Zajęcia rekreacyjne w czasie wakacji szkolnych w miejscu zamieszkania](#)) oferuje dzieciom ekscytujący program i jest odpowiedni również dla rodzin o niskim budżecie.

Zapytaj o taką ofertę w urzędzie gminy lub sekretariacie szkoły.

## Przykłady

- [Holiday Pass / Letnia zabawa Miasto St.Gallen](#)
- [Oferty z Pro Juventute](#)
- [Holiday Pass Rapperswil-Jona z KulturLegi](#)
- [FerienSpass Wil](#)
- [Wakacyjna zabawa nad jeziorem w regionie Rorschach](#)
- [Wakacyjna zabawa Sarganserland](#)
- [Uznach Holiday Pass](#)
- [Kamet wakacyjny w regionie Wattwil](#)



### Korzystanie z ofert wymienionych powyżej: [i](#)

Prosimy o zapoznanie się z wymaganiami obowiązującymi dla każdej oferty.



### Broszura informacyjna dla mieszkańców St.Gallen

Wskazówki i porady od miasta St.Gallen na temat życia za niewielkie pieniądze.



### Szybkie informacje i porady bez rejestracji

Znajdź punkty kontaktowe w pobliżu

## Punkty kontaktowe

Znajdź odpowiedni punkt kontaktowy, poradę lub organ w swojej okolicy: [Punkty kontaktowe](#)