

Română > Muncă și finanțe > Să trăiești cu bani puțini

## Să trăiești cu bani puțini

**Trebuie să te descurci cu bani puțini? Ai nevoie de sprijin din partea asistenței sociale sau trăiești la nivelul de subzistență?**

În cazurile în care venitul nu este suficient pentru a trăi și niciuna dintre companiile de asigurări sociale nu poate ajuta, asistența socială intervine. Puteți primi asistență socială prin intermediul municipalității dumneavoastră de reședință.

Există multe oferte care sprijină persoanele cu bani puțini în viața de zi cu zi.

Profitați de aceste oferte, acestea sunt disponibile și în zona dvs.

### Cumpărături alimentare / alimente și băuturi

Aici veți găsi câteva exemple de oferte. De asemenea, întrebați biroul municipal ce alte opțiuni sunt disponibile în apropiere.

## Distribuție de alimente

Ai puțini bani disponibili pentru viața de zi cu zi?

Există diverse puncte de distribuție și piețe unde puteți obține alimente, produse de igienă, articole de birou și de uz casnic, produse de curățenie și îmbrăcăminte la reduceri semnificative.

### Exemple din toate regiunile:

Piața Caritas Orașul St.Gallen	Caritas Market Rapperswil	Piața Caritas Wil
Regiunea Werdenberg: Distribuție de alimente LEBA în Buchs	Rorschach și Goldach: Mâncare pentru bugete mici	Wil: Punct de distribuție a alimentelor "Poschtläsche"
Ebnat-Kappel: Distribuție de alimente	Wartau/Sevelen: Distribuție de alimente	Aplicație pentru telefoane mobile: TOO GOOD TO GO

### ID client / KulturLegi

Pentru a putea face cumpărături la punctele de distribuție, de obicei aveți nevoie de o carte de identitate a clientului (de exemplu, KulturLegi). Puteți obține acest lucru de la municipalitatea de reședință, biroul de asistență socială sau serviciile sociale.

Dacă nu beneficiați de asistență socială și nu aveți contact cu un birou de asistență socială, cel mai bine este să contactați biroul emitent direct înainte de prima vizită.

Puteți obține **KulturLegi** de la biroul de asistență socială din municipiul dumneavoastră de reședință și de la majoritatea centrelor de consiliere socială. De asemenea, puteți solicita cartea de identitate de client direct aici: [Aplicație KulturLegi](#)

## «Tischlein deck dich» Ajutor alimentar

"Tischlein-deck-dich" salvează alimentele de la distrugere și le distribuie persoanelor afectate de sărăcie.

Dacă doriți să cumpărați alimente de la un punct de distribuție Tischlein-deck-dich, veți avea nevoie de o carte de identitate a clientului. Puteți obține acest card de la un birou de servicii sociale din zona dvs.:

### Căutare contact pentru "Tischlein deck dich"

---

## Prânzuri: prânz împreună

Bucurați-vă de un prânz cald în comunitate. La o masă de prânz puteți mânca singur sau cu familia la un preț rezonabil.

### Exemple de prânz

- [Casa Solidarității St.Gallen - Prânz](#)
  - [Porți deschise în St.Gallen](#)
  - [Prânz mozaic în St.Gallen](#)
  - [Prânz pentru seniori 60plus în Grabs](#)
  - [Senior Lunch Biserica Catolică Wil](#)
  - [Prânz ecumenic Wattwil](#)
- 

## Cafenele de întâlnire

În cafenelele de întâlnire puteți obține o cafea, espresso, cappuccino și multe altele la un preț ieftin.

Uneori trebuie să prezentați și o carte de identitate a clientului în cafeneaua întâlnirii, de exemplu **KulturLegi**.

### Exemple de cafenele de întâlnire

- [s'Kafi în St.Gallen](#)
  - [CafiTass în Wil](#)
  - [CafiTass în Rapperswil-Jona](#)
  - [Bistro Papierhof și loc de întâlnire în Buchs](#)
  - [Întâlnire deschisă Mosaik - Orașul St.Gallen](#)
- 

## Articole de zi cu zi, îmbrăcăminte și mobilier

Aici veți găsi câteva exemple de oferte. De asemenea, întrebați biroul municipal ce alte opțiuni sunt disponibile în apropiere.

## Kleiderbörsen

Profitați de ofertele ieftine ale schimburilor de îmbrăcăminte și ale magazinelor second-hand.

- [Schimburi de îmbrăcăminte ale Armatei Salvării](#)
  - [Magazine și schimburi de îmbrăcăminte pentru copii](#)
  - [Schimb de îmbrăcăminte în Solihaus din orașul St.Gallen](#)
- 

## Magazine second-hand și magazine second-hand

[Brockenhaus / Brockenstube](#) (☺ [Magazin second-hand](#), unde puteți obține articole de zi cu zi la un preț rezonabil) (numit și "Brocki") veți găsi o gamă largă de articole de zi cu zi, cum ar fi mobilier, haine, uz casnic, cărți, jucării și multe altele. Articolele sunt bine conservate, la mâna a doua.

Există multe "Brocki" în tot cantonul St.Gallen: [Lista magazinelor second-hand și magazinelor second-hand](#)

---

## Repair-Cafés: Reparați-l gratuit

Trebuie să reparați ceva?

De la aparate de uz casnic la electronice de larg consum, textile și jucării, totul poate fi adus pentru a fi reparat gratuit de către reparatorii de la fața locului.

Aduceți-vă marfa defectă acolo. Nu aveți nevoie de programare.

- [Găsiți o cafenea de reparații în apropierea dvs.](#)
-

## Winterhilfe St.Gallen

Winterhilfe St.Gallen vă ajută cu servicii de asistență unice, cum ar fi:

- Asistență la pat: paturi funcționale și lenjerie de pat (paturi noi, paturi supraetajate/pentru copii, saltele, pilotă, perne și huse)
- Asistență pentru îmbrăcăminte: pachete de îmbrăcăminte de la Caritas și vouchere de îmbrăcăminte
- Echipament școlar pentru toată lumea: un ghiozdan nou la fiecare 3 ani
- Vouchere de cumpărături

Contactați Winter Aid

---

### Ajutor financiar

Aici veți găsi câteva exemple de oferte. De asemenea, întrebați biroul municipal ce alte opțiuni sunt disponibile în apropiere.

## Winterhilfe St.Gallen

Winterhilfe St.Gallen vă ajută în situații de urgență financiară urgentă cu servicii de asistență punctuale, cum ar fi:

- asumarea directă a facturilor (de exemplu, prime de asigurare / declarații de beneficii pentru asigurări de sănătate, ochelari, dentist, chirie, costuri accesorii etc.)
- Asistență la pat: paturi funcționale și lenjerie de pat (paturi noi, paturi supraetajate/pentru copii, saltele, pilotă, perne și huse)
- Asistență pentru îmbrăcăminte: pachete de îmbrăcăminte de la Caritas și vouchere de îmbrăcăminte
- Proiectul "Abilitarea copiilor: finanțarea pe termen lung a activităților de petrecere a timpului liber pentru copii și tineri cu vârste cuprinse între 4 și 16 ani (ultima intrare la 12 ani)
- Echipament școlar pentru toată lumea: un ghiozdan nou la fiecare 3 ani
- Sprijin pentru sărbătorile REKA
- Vouchere de cumpărături

Contactați Winter Aid

---

## OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz

OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz vă ajută în situații de urgență financiară urgentă. Sprijinul se adresează persoanelor și familiilor cu resurse financiare foarte limitate, care din diverse motive au căzut prin plasele de siguranță socială și, prin urmare, nu au dreptul la sprijin oficial.

Persoanele fizice, birourile de asistență socială, organizațiile de ajutor și punctele de contact pentru persoanele aflate în dificultate pot depune cereri în perioada 1 octombrie - 30 noiembrie.

Fiecare solicitare trebuie să fie justificată și să explice în detaliu situația de urgență. Vă rugăm să rețineți că nu se efectuează plăți în străinătate. OhO plătește doar pentru serviciile furnizate în Elveția.

Contactați și trimiteți o cerere - OhO

---

## Solidaritätsfonds SKF: pentru mamă și copil

Fondul de solidaritate pentru mamă și copil al Federației Elvețiene a Femeilor Catolice (SKF) oferă ajutor financiar de urgență pentru femei. Femeile care au întâmpinat dificultăți financiare, de exemplu din cauza sarcinii, nașterii sau îngrijirii copiilor, le pot contacta.

Contact Fondul de solidaritate Mama și Copilul

---

## SRK Kanton St.Gallen: Asistență financiară pentru punte

**SRK** ([?](#) **Crucea Roșie Elvețiană**) **Financial Bridging Assistance** vă sprijină dacă vă aflați în dificultate financiară ca urmare a unui eveniment. De exemplu, în cazul:

- **Boală**
- **Separare**
- **Pierderea locului de muncă**

Dacă acest lucru duce la costuri extraordinare sau dacă aveți brusc venituri mai mici, SRC vă va ajuta să depășiți aceste situații acute de urgență.

### > **Informații SRC**

#### **Contact:**

Crucea Roșie Elvețiană Cantonul St.Gallen / SRC Asistență pentru punte  
Marktplatz 24  
9004 St.Gallen

Telefon 071 227 99 66


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

---

## Sfaturi pentru persoanele în vârstă

Pro Senectute oferă consultanță financiară pentru persoanele în vârstă.

 [Consultanță financiară](#)

 [Calculați-vă dreptul la prestații suplimentare](#)

 [Alte servicii de consultanță oferite de Pro Senectute](#)

---

## Activități de agrement

Aici veți găsi câteva exemple de oferte. De asemenea, întrebați biroul municipal ce alte opțiuni sunt disponibile în apropiere.

## KulturLegi

Vrei să mergi la teatru sau la muzeu? Vrei să mergi la circ cu copiii tăi sau să participi la un meci de fotbal?

Chiar dacă aveți venituri mici, puteți participa la numeroase evenimente culturale, sportive, educaționale și recreative. Cu **KulturLegi** obțineți prețuri reduse în multe locuri.

Puteți obține informații despre cartea de identitate a clientului de la biroul de asistență socială din municipiul dumneavoastră de reședință și de la majoritatea centrelor de consiliere socială. De asemenea, puteți solicita cartea de identitate a clientului direct online: **Aplicație KulturLegi**

---

## REKA: Ajutor de vacanță pentru familii

**REKA** permite familiei dumneavoastră să își ia o vacanță de o săptămână pentru 200 de franci. Vacanța are loc într-un sat de vacanță REKA, un apartament de vacanță REKA sau într-o pensiune de tineret din Elveția.

---

## Kovive: Ferienlager / Tabere de vară pentru copii și adolescenți

**Kovive** oferă tabere de vară / tabere de vacanță pentru copii și adolescenți la prețuri rezonabile. Taberele oferă un program de vacanță interesant și variat. Limba comună în lagăr este germana. Prețurile se bazează pe veniturile și activele familiei.

---

## Ferienpass: Activități pentru copii în timpul vacanțelor școlare

În multe municipalități și orașe, un Ferienpass (🔗 [Activități de agrement în timpul vacanțelor școlare la locul de reședință](#)) pentru copii este oferit în timpul vacanțelor școlare.

Ferienpass (🔗 [Activități de agrement în timpul vacanțelor școlare la locul de reședință](#)) oferă copiilor un program interesant și este potrivit și pentru familiile cu buget redus.

Cereți o astfel de ofertă biroului municipal sau secretariatului școlii.

## Exemple

- [🔗 Holiday Pass / Summer Fun City of St.Gallen](#)
- [🔗 Oferte de la Pro Juventute](#)
- [🔗 Holiday Pass Rapperswil-Jona cu KulturLegi](#)
- [🔗 FerienSpass Wil](#)
- [🔗 Distracție de vacanță la lac în regiunea Rorschach](#)
- [🔗 Distracție de vacanță Sarganserland](#)
- [🔗 Abonament de vacanță Uznach](#)
- [🔗 Abonament de vacanță pentru regiunea Wattwil](#)



### Utilizarea ofertelor enumerate mai sus: 📘

Vă rugăm să rețineți cerințele aplicabile pentru fiecare ofertă.



### Broșură informativă pentru locuitorii orașului St.Gallen

Sfaturi și sfaturi de la orașul St.Gallen despre cum să trăiești cu bani puțini.



### Informații rapide și sfaturi fără înregistrare

Găsirea punctelor de contact din apropierea dvs.

## Puncte de contact

Găsiți punctul de contact, consilierea sau autoritatea potrivită în zona dvs.: [Puncte de contact](#)