

Română > Conviețuire > Timp liber > A fi activ

## A fi activ

**Folosește-ți timpul liber pentru activități. Fie că este pentru adulți sau pentru copii și tineri - există ceva pentru toată lumea.**

Informații despre numeroasele activități de agrement oferite în cantonul St. Gallen pot fi găsite pe internet, la biroul municipal, în ziare și prin afișe publicitare.

Aruncați o privire aici, de exemplu:

- [Activități de agrement Ostschweiz.ch](#)
- [Destinații de excursie Elveția de Est - Vară](#)
- [Destinații de excursie Elveția de Est - Iarnă](#)

## Fii activ în sport

Există o infrastructură potrivită pentru aproape fiecare sport din regiune:

- Piscine interioare și exterioare
- Terenuri de fotbal și terenuri de tenis
- Săli de sport și facilități de atletism
- Facilități de alpinism
- Numeroase facilități pentru sporturi de iarnă
- Trasee de drumeții și piste de biciclete
- Bowling
- și multe altele

Unele dintre aceste facilități sportive costă o taxă de intrare.

De asemenea, puteți participa la un curs sau vă puteți antrena într-un grup într-un club.

 [Sporturi de grup - Cluburi și cluburi](#)

 [Tabere sportive pentru tineri](#)

---

## Activități de agrement cu bani puțini

De asemenea, puteți profita de multe activități de petrecere a timpului liber dacă aveți puțini bani.

Dacă aveți un venit mic sau sunteți dependent de prestații sociale, puteți aplica pentru KulturLegi. Cu **KulturLegi** obțineți reduceri la peste 3.600 de oferte în toată Elveția.

 [Sfaturi pentru a trăi cu un buget redus](#)

---

## Voluntariat

Doriți să faceți voluntariat? Doriți să lucrați într-o organizație caritabilă, socială sau bisericească? De asemenea, se pot implica în sport, cultură sau alte comunități.

Dacă sunteți interesat, veți găsi diverse oferte aici:

**[Serviciile Crucii Roșii Elvețiene SRC Cantonul St.Gallen](#)**

## Schimb de timp benevol

Beneficiarul **schimbului de timp** oferă membrilor săi o rețea profesională pentru schimbul de servicii. Nu se transferă bani într-un cont pentru serviciul furnizat, ci timp, care poate fi reutilizat în altă parte.

---

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen