

Slovenčina > Práca a financie > Život s obmedzenými financiami

## Život s obmedzenými financiami

**Musíte si vystačiť s malými peniazmi? Potrebujete podporu zo sociálnej dávky alebo žijete na úrovni životného minima?**

V prípadoch, keď príjem nestačí na živobytie a žiadna zo sociálnych poisťovní nemôže pomôcť, zasahuje sociálna pomoc. Sociálnu pomoc môžete získať prostredníctvom obce svojho bydliska.

Existuje veľa ponúk, ktoré podporujú ľudí s malými peniazmi v každodennom živote.

Využite tieto ponuky, sú dostupné aj vo vašom okolí.

### Nakupovanie potravín / jedlo a pitie

Tu nájdete niekoľko príkladov ponúk. Opýtajte sa aj obecného úradu, aké ďalšie možnosti sú v okolí k dispozícii.

### Distribúcia potravín

Máte málo peňazí na každodenný život?

Existujú rôzne distribučné miesta a trhy, kde môžete získať výrazne zľavnené potraviny, hygienické potreby, kancelárske a domáce potreby, čistiace prostriedky a oblečenie.

### Príklady zo všetkých regiónov:

Caritas Market Mesto St.Gallen	Caritas Market Rapperswil	Caritas Market Wil
Región Werdenberg: Distribúcia potravín LEBA v Buchs	Rorschach a Goldach: Jedlo pre malý rozpočet	Wil: Distribučné miesto potravín "Poschtitäsche"
Ebnat-Kappel: Distribúcia potravín	Wartau/Sevelen: Distribúcia potravín	Aplikácia pre mobilné telefóny: TOO GOOD TO GO

### ID zákazníka / KulturLegi

Aby ste mohli nakupovať na distribučných miestach, zvyčajne potrebujete zákaznícky preukaz (napríklad KulturLegi). Môžete ho získať v obci bydliska, na úrade sociálnej starostlivosti alebo v sociálnych službách.

Ak nedostávate sociálnu pomoc a nie ste v kontakte s úradom sociálnej starostlivosti, je najlepšie obrátiť sa priamo na vydávajúci úrad pred prvou návštevou.

**KulturLegi** môžete získať na úrade sociálnej starostlivosti v obci vášho bydliska a vo väčšine centier sociálneho poradenstva. O zákaznícky preukaz môžete požiadať aj priamo tu: [Aplikácia KulturLegi](#)

### «Tischlein deck dich» Potravinová pomoc

"Tischlein-deck-dich" zachraňuje potraviny pred zničením a distribuuje ich ľuďom postihnutým chudobou.

Ak chcete nakupovať potraviny na distribučnom mieste Tischlein-deck-dich, budete potrebovať preukaz zákazníka. Tento preukaz môžete získať na úrade sociálnych služieb vo vašom okolí:







### Kontaktné vyhľadávanie pre "Tischlein deck dich"

---

## Obedy: spoločný obed

Vychutnajte si teplý obed v komunite. Pri obedovom stole môžete jesť sami alebo s rodinou za rozumnú cenu.

### Príklady obeda






-  Solidárny dom St.Gallen - Obed
  -  Deň otvorených dverí v St.Gallen
  -  Mozaikový obed v St.Gallen
  -  Obed pre seniorov 60plus v Grabs
  -  Katolícky kostol pre seniorov Wil
  -  Ekumenický obed Wattwil
- 

## Stretnutia kaviarne

V kaviarňach na stretnutia si môžete dať kávu, espresso, cappuccino a mnoho ďalšieho za nízku cenu.

Niekedy sa musíte v kaviarni preukázať aj občianskym preukazom zákazníka, napríklad v **KulturLegi**.

### Príklady stretávacích kaviarní




-  s'Kafi v St.Gallen
  -  CafiTass v štvrti Wil
  -  CafiTass v meste Rapperswil-Jona
  -  Bistro a miesto stretnutí Papierhof v Buchs
  -  Otvorené stretnutie Mosaik - Mesto St.Gallen
- 

### Predmety každodennej potreby, odevy a nábytok


Tu nájdete niekoľko príkladov ponúk. Opýtajte sa aj obecného úradu, aké ďalšie možnosti sú v okolí k dispozícii.

## Kleiderbörsen

Využite lacné ponuky búrzh oblečenia a second-handov.

-  Výmena oblečenia Armády spásy
  -  Obchody a burzy detského oblečenia
  -  Výmena oblečenia v Solihaus v meste St.Gallen
- 

## Second-handy a second-handy

V **Brockenhaus / Brockenstube** ( [Second-hand](#), kde si môžete zaobstarať použité predmety každodennej potreby za rozumnú cenu) (nazývanom aj "Brocki") nájdete široký sortiment každodenných predmetov, ako je nábytok, oblečenie, domácnosť, knihy, hračky a mnoho ďalšieho. Predmety sú dobre zachované predmety z druhej ruky.

V kantóne St.Gallen je veľa "Brockis": [Zoznam second handov a second-handov](#)


---

## Repair-Cafés: Nechajte si ho bezplatne opraviť

Potrebujete si nechať niečo opraviť?

Od domácich spotrebičov až po spotrebnú elektroniku, textil a hračky, všetko môžu opravári na mieste bezplatne priniesť na opravu.

Prineste tam svoju chybnú komoditu. Nepotrebujete stretnutie.

-  Nájdite opravárenskú kaviareň vo svojom okolí
-

## Winterhilfe St.Gallen

Winterhilfe St.Gallen pomáha s jednorazovými podpornými službami, ako sú:

- Pomoc pri posteli: funkčné postele a posteľná bielizeň (nové postele, poschodové/detské postele, matrace, perina, vankúše a obliečky)
- Pomoc s oblečením: balíčky oblečenia od Charity a poukážky na oblečenie
- Školské vybavenie pre každého: nová školská taška každé 3 roky
- Nákupné poukážky

[Kontaktovať Žimnú pomoc](#)

---

### Finančná pomoc

Tu nájdete niekoľko príkladov ponúk. Opýtajte sa aj obecného úradu, aké ďalšie možnosti sú v okolí k dispozícii.

## Winterhilfe St.Gallen

Winterhilfe St.Gallen vám pomôže v naliehavých finančných núdzových situáciách pomocou jednorazových podporných služieb, ako sú:

- priame prevzatie faktúr (napr. poisťné / výkazy plnenia zdravotného poistenia, okuliare, zubár, nájomné, vedľajšie náklady a pod.)
- Pomoc pri posteli: funkčné postele a posteľná bielizeň (nové postele, poschodové/detské postele, matrace, perina, vankúše a obliečky)
- Pomoc s oblečením: balíčky oblečenia od Charity a poukážky na oblečenie
- Projekt "Posilnenie postavenia" pre deti: dlhodobé financovanie voľnočasových aktivít pre deti a mládež vo veku 4-16 rokov (posledný príspevok v 12 rokoch)
- Školské vybavenie pre každého: nová školská taška každé 3 roky
- Podpora REKA dovolenky
- Nákupné poukážky

[Kontaktovať Žimnú pomoc](#)

---

## OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz

OhO - **Ostschweiz hilft Ostschweiz** vám pomôže v naliehavých finančných núdzových situáciách. Podpora ide jednotlivcom a rodinám s veľmi obmedzenými finančnými zdrojmi, ktorí z rôznych dôvodov prepadli sieťami sociálneho záchranného systému, a preto nemajú právo na oficiálnu podporu.

Súkromné osoby, úrady sociálnej starostlivosti, organizácie poskytujúce pomoc a kontaktné miesta pre ľudí v núdzi môžu podávať žiadosti od 1. októbra do 30. novembra.

Každá žiadosť musí byť odôvodnená a podrobne vysvetliť mimoriadnu situáciu. Upozorňujeme, že v zahraničí sa neuskutočňujú žiadne platby. OhO platí iba za služby, ktoré sú poskytované vo Švajčiarsku.

[Kontaktovanie a odoslanie žiadosti - OhO](#)

---

## Solidaritätsfonds SKF: pre matku a dieťa

**Fond solidarity** pre matku a dieťa Švajčiarskej federácie katolíckych žien (SKF) poskytuje núdzovú finančnú pomoc ženám. Môžu sa na ne obrátiť ženy, ktoré sa dostali do finančných ťažkostí, napr. z dôvodu tehotenstva, pôrodu alebo starostlivosti o deti.

[Kontakt Fond solidarity Matka a dieťa](#)

---

## SRK Kanton St.Gallen: Finančná pomoc pri preklenovaní

Finančná preklenovací pomoc SRK (🔗 Švajčiarsky Červený kríž) vás podporí, ak sa ocitnete vo finančných ťažkostiach v dôsledku udalosti. Napríklad v prípade:

- Choroby
- Odluka
- Strata zamestnania

Ak to bude mať za následok mimoriadne náklady alebo ak máte náhle nižší príjem, SRC vám pomôže preklenúť tieto akútne núdzové situácie.

### > Informácie SRC

#### Kontakt:

Švajčiarsky kantón Červeného kríža St.Gallen / SRC Pomoc pri preklenovaní  
Marktplatz 24  
9004 St.Gallen




Telefón 071 227 99 66

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

---

## Poradenstvo pre seniorov

Pro Senectute ponúka finančné poradenstvo pre seniorov.

-  Finančné poradenstvo
-  Vypočítajte si nárok na doplnkové dávky
-  Ďalšie poradenské služby ponúkané Pro Senectute

---

## Voľnočasové aktivity

Tu nájdete niekoľko príkladov ponúk. Opýtajte sa aj obecného úradu, aké ďalšie možnosti sú v okolí k dispozícii.

## KulturLegi

Chcete ísť do divadla alebo múzea? Chcete ísť s deťmi do cirkusu alebo na futbalový zápas?

Aj keď máte nízky príjem, môžete sa zúčastniť mnohých kultúrnych, športových, vzdelávacích a rekreačných podujatí. S KulturLegi získate na mnohých miestach zľavnené ceny.

Informácie o preukaze zákazníka získate na úrade sociálnej starostlivosti v obci vášho bydliska a vo väčšine centier sociálnej poradne. O zákaznicky preukaz môžete požiadať aj priamo online: [Aplikácia KulturLegi](#)

---

## REKA: Pomoc pri dovolenke pre rodiny

REKA umožňuje vašej rodine vziať si týždennú dovolenku za 200 frankov. Dovoľenka sa koná v rekreačnej dedinke REKA, rekreačnom apartmáne REKA alebo v mládežníckej ubytovni vo Švajčiarsku.

---

## Kovive: Ferienlager / Letné tábory pre deti a tínedžerov

Kovive ponúka letné tábory / prázdninové tábory pre deti a tínedžerov za rozumné ceny. Tábory ponúkajú vzrušujúci a pestrý dovolenkový program. Spoločným jazykom v tábore je nemčina. Ceny sa odvíjajú od príjmu a majetku rodiny.

---

## Ferienpass: Aktivity pre deti počas školských prázdnin

V mnohých obciach a mestách je počas školských prázdnin ponúkaný Ferienpass ([🔗 Voľnočasové aktivity počas školských prázdnin v mieste bydliska](#)) pre deti.

Ferienpass ([🔗 Voľnočasové aktivity počas školských prázdnin v mieste bydliska](#)) ponúka deťom vzrušujúci program a je vhodný aj pre rodiny s nízkym rozpočtom.

Požiadajte o takúto ponuku obecný úrad alebo sekretariát školy.

## Príklady

- [🔗 Dovolenkový lístok / Letná zábava Mesto St.Gallen](#)
- [🔗 Ponuky od Pro Juventute](#)
- [🔗 Holiday Pass Rapperswil-Jona s KulturLegi](#)
- [🔗 FerienSpass Wil](#)
- [🔗 Dovolenková zábava pri jazere v regióne Rorschach](#)
- [🔗 Dovolenková zábava Sarganserland](#)
- [🔗 Uznach Holiday Pass](#)
- [🔗 Dovolenkový lístok pre región Wattwil](#)



### Využitie vyššie uvedených ponúk: [i](#)

Vezmite prosím na vedomie príslušné požiadavky pre každú ponuku.



### Informačná brožúra pre ľudí v meste St.Gallen

Tipy a rady od mesta St.Gallen o bývaní s malými peniazmi.



### Rýchle informácie a poradenstvo bez registrácie

Vyhľadanie kontaktných miest vo vašom okolí

## Kontaktné miesta

Nájdite správne kontaktné miesto, poradenstvo alebo orgán vo vašej oblasti: [Kontaktné miesta](#)