

ไทย > การงานและการเงิน > ใช้ชีวิตด้วยเงินเล็กน้อย

ใช้ชีวิตด้วยเงินเล็กน้อย

คุณต้องทำด้วยเงินเพียงเล็กน้อยหรือไม่? คุณต้องการการสนับสนุนจากสวัสดิการสังคมหรือคุณอาศัยอยู่ในระดับยังชีพ?

ในกรณีที่ยากได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตและไม่มีบริษัทประกันสังคมรายได้ที่สามารถช่วยได้ คุณสามารถรับความช่วยเหลือทางสังคมผ่านเขตเทศบาลที่คุณพำนัก มีข้อเสนอมากมายที่สนับสนุนผู้ที่มีเงินน้อยในชีวิตประจำวัน

ใช้ประโยชน์จากข้อเสนอเหล่านี้ ก็ มีให้บริการในพื้นที่ของคุณด้วย

ข้อป้ังของชำ / อาหารและเครื่องดื่ม

ที่นี่คุณจะพบตัวอย่างข้อเสนอบางส่วน สอบถามสำนักงานเทศบาลด้วยว่ามีตัวเลือกอื่น ๆ ในบริเวณใกล้เคียง

การกระจายอาหาร

คุณมีเงินน้อยสำหรับชีวิตประจำวันหรือไม่?

มีจุดกระจายสินค้าและตลาดหลายแห่งที่คุณสามารถรับส่วนลดอาหารผลิตภัณฑ์สุขอนามัยของใช้สำนักงานและของใช้ในครัวเรือนผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและเสื้อผ้า

ตัวอย่างจากทุกภูมิภาค:

ตลาดคาร์ดิัส ซีดี ออฟ เซนต์ กัลเลน	คาร์ดิัส มาร์เก็ต แร็ปเปอร์สวิลล์	ตลาดคาร์ดิัส วิลล์
ภูมิภาค Werdenberg: การกระจายอาหาร LEBA ใน Buchs	Rorschach และ Goldach: อาหารสำหรับงบประมาณขนาดเล็ก	Wil: จุดกระจายอาหาร "Poschtitäsche"
Ebnat-Kappel: การกระจายอาหาร	Wartau/Sevelen: การกระจายอาหาร	แอปสำหรับโทรศัพท์มือถือ: TOO GOOD TO GO

รหัสลูกค้า / KulturLegi

เพื่อให้สามารถซื้อสินค้าที่จุดแจกจ่ายได้คุณมักจะต้องมีบัตรประจำตัวลูกค้า (เช่น KulturLegi) คุณสามารถรับได้จากเทศบาลที่พำนักสำนักงานสวัสดิการสังคมหรือบริการสังคม

หากคุณไม่ได้รับความช่วยเหลือทางสังคมและไม่มีการติดต่อกับสำนักงานสวัสดิการสังคม ควรติดต่อสำนักงานผู้ออกโดยตรงก่อนการเยี่ยมชมครั้งแรก

คุณสามารถขอรับ **KulturLegi** ได้จากสำนักงานสวัสดิการสังคมในเขตเทศบาลที่คุณพำนักและจากศูนย์ให้คำปรึกษาทางสังคมส่วนใหญ่ คุณยังสามารถสมัครบัตรประจำตัวลูกค้าได้โดยตรงที่นี่: **ใบสมัคร KulturLegi**

«Tischlein deck dich» ความช่วยเหลือด้านอาหาร

"Tischlein-deck-dich" ช่วยประหยัดอาหารจากการถูกทำลายและแจกจ่ายให้กับผู้ที่ได้รับผลกระทบจากความยากจน

หากคุณต้องการซื้ออาหารจากจุดแจกจ่าย Tischlein-deck-dich คุณจะต้องมีบัตรประจำตัวลูกค้ำ คุณสามารถขอรับบัตรนี้ได้จากสำนักงานบริการสังคมในพื้นที่ของคุณ:

ติดต่อค้นหา "Tischlein deck dich"

อาหารกลางวัน: รับประทานอาหารกลางวันด้วยกัน

เพลิดเพลินกับอาหารกลางวันร้อน ๆ ในชุมชน ที่โต๊ะอาหารกลางวันคุณสามารถรับประทานอาหารคนเดียวหรือกับครอบครัวในราคาที่สมเหตุสมผล

ตัวอย่างอาหารกลางวัน

- 📍 Solidarity House St. Gallen - อาหารกลางวัน
- 📍 บ้านเปิดใน St. Gallen
- 📍 โมเสคอาหารกลางวันในเซนต์กัลเลน
- 📍 อาหารกลางวันสำหรับผู้สูงอายุ 60plus ใน Grabs
- 📍 โบสถ์คาทอลิกอาหารกลางวันอาวูโล Wil
- 📍 อาหารกลางวันแบบ Ecumenical Wattwil

คาเฟ่ประชุม

ในคาเฟ่ประชุมคุณสามารถรับกาแฟเอสเปรสโซคาปูชิโนและอื่น ๆ อีกมากมายในราคาถูก

บางครั้งคุณต้องแสดงบัตรประจำตัวลูกค้ำในร้านประชุม เช่น **KulturLegi**

ตัวอย่างคาเฟ่ประชุม

- 📍 s'Kafi ในเซนต์กัลเลน
- 📍 CafiTass ใน Wil
- 📍 CafiTass ใน Rapperswil-Jona
- 📍 ร้านอาหาร Papierhof และสถานที่นัดพบใน Buchs
- 📍 เปิดการประชุม Mosaik - เมืองเซนต์กัลเลน

ของใช้ในชีวิตประจำวัน เสื้อผ้า และเฟอร์นิเจอร์

ที่นี่คุณจะพบตัวอย่างข้อเสนอบางส่วน สอบถามสำนักงานเทศบาลด้วยว่ามีตัวเลือกอื่น ๆ ในบริเวณใกล้เคียง

Kleiderbörsen

ใช้ประโยชน์จากข้อเสนอราคาไม่แพงของการแลกเปลี่ยนเสื้อผ้าและร้านขายของมือสอง

- 📍 การแลกเปลี่ยนเสื้อผ้า Salvation Army
- 📍 ร้านค้าและแลกเปลี่ยนเสื้อผ้าเด็ก
- 📍 การแลกเปลี่ยนเสื้อผ้าใน Solihaus ในเมือง St. Gallen

ร้านขายของมือสองและร้านขายของมือสอง

ใน **Brockenhaus / Brockenstube** (📍 ร้านขายของมือสองที่คุณสามารถซื้อของใช้ในชีวิตประจำวันได้ในราคาที่สมเหตุสมผล) (เรียกอีกอย่างว่า "Brocki") คุณจะพบกับของใช้ในชีวิตประจำวันมากมาย เช่น เฟอร์นิเจอร์ เสื้อผ้า ของใช้ หนังสือ ของเล่น และอื่นๆ อีกมากมาย สิ่งของเหล่านี้เป็นของมือสองที่ได้รับการอนุรักษ์ไว้อย่างดี

มี "Brockis" มากมายทั่วประเทศ St. Gallen: **รายชื่อร้านขายของมือสองและร้านขายของมือสอง**

Repair-Cafés: ซ่อมฟรี

คุณต้องมีบางอย่างซ่อมแซมหรือไม่?

ตั้งแต่เครื่องใช้ในครัวเรือนไปจนถึงเครื่องใช้ไฟฟ้าสิ่งทอและของเล่นทุกอย่างสามารถนำเข้ามาซ่อมแซมได้ฟรีโดยช่างซ่อมในสถานที่

นำสินค้าที่มีข้อบกพร่องของคุณไปที่นั่น คุณไม่จำเป็นต้องนัดหมาย

- 📍 ค้นหาช่างซ่อมใกล้บ้านคุณ

Winterhilfe St. Gallen

Winterhilfe St.Gallen ช่วยในบริการสนับสนุนแบบครั้งเดียวเช่น:

- บริการช่วยเหลือเตียง: เตียงและเครื่องนอนที่ใช้งานได้จริง (เตียงใหม่ เตียงสองชั้น/เตียงเด็ก ที่นอน ผ้านวม หมอน และผ้าห่ม)
- ความช่วยเหลือด้านเสื้อผ้า: แพ็คเกจเสื้อผ้าจาก Caritas และบัตรกำนัลเสื้อผ้า
- อุปกรณ์การเรียนสำหรับทุกคน: กระเป๋านักเรียนใบใหม่ทุก 3 ปี
- บัตรกำนัลช้อปปิ้ง

ติดต่อ Winter Aid

ความช่วยเหลือทางการเงิน

ที่นี่คุณจะพบตัวอย่างข้อเสนอบางส่วน สอบถามสำนักงานเทศบาลด้วยว่ามีตัวเลือกอื่น ๆ ในบริเวณใกล้เคียง

Winterhilfe St.Gallen

Winterhilfe St.Gallen ช่วยเหลือคุณในเหตุฉุกเฉินทางการเงินด้วยบริการสนับสนุนแบบครั้งเดียว เช่น:

- สมมติฐานโดยตรงของใบแจ้งหนี้ (เช่น เบี้ยประกัน / ใบแจ้งยอดผลประโยชน์สำหรับประกันสุขภาพ แวนดา ทันตแพทย์ ค่าเช่า ค่าใช้จ่ายเสริม ฯลฯ)
- บริการช่วยเหลือเตียง: เตียงและเครื่องนอนที่ใช้งานได้จริง (เตียงใหม่ เตียงสองชั้น/เตียงเด็ก ที่นอน ผ้านวม หมอน และผ้าห่ม)
- ความช่วยเหลือด้านเสื้อผ้า: แพ็คเกจเสื้อผ้าจาก Caritas และบัตรกำนัลเสื้อผ้า
- โครงการ "การเสริมสร้างศักยภาพ" สำหรับเด็ก: การจัดหาเงินทุนระยะยาวสำหรับกิจกรรมสันตนาการสำหรับเด็กและเยาวชนอายุ 4-16 ปี (เข้าล่าสุดเมื่ออายุ 12 ปี)
- อุปกรณ์การเรียนสำหรับทุกคน: กระเป๋านักเรียนใบใหม่ทุก 3 ปี
- การสนับสนุนสำหรับวันหยุด REKA
- บัตรกำนัลช้อปปิ้ง

ติดต่อ Winter Aid

OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz

OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz ช่วยคุณในเหตุฉุกเฉินทางการเงินเร่งด่วน

การสนับสนุน จะไปถึงบุคคลและครอบครัวที่มีทรัพยากรทางการเงินที่หายากมากซึ่ง ด้วยเหตุผลหลายประการได้ ตกลงไปในดาข่ายของเครือข่ายความปลอดภัยทางสังคม

บุคคลเอกชน สำนักงานสวัสดิการสังคม องค์กรช่วยเหลือ และจุดติดต่อสำหรับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือสามารถยื่นใบสมัครได้ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม ถึง 30 พฤศจิกายน

ทุกค่าขอจะต้องมีเหตุผลและอธิบายสถานการณ์ฉุกเฉินโดยละเอียด โปรดทราบว่าไม่มีการชำระเงินในต่างประเทศ OhO

จ่ายเฉพาะบริการที่ให้บริการในสวิตเซอร์แลนด์เท่านั้น

ติดต่อและส่งใบสมัคร - OhO

Solidaritätsfonds SKF: สำหรับแม่และเด็ก

กองทุน **ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน** สำหรับแม่และเด็กของสหพันธ์สตรีคาทอลิกสวิส (SKF) ให้ความช่วยเหลือทางการเงินฉุกเฉินสำหรับผู้หญิง ผู้หญิงที่ประสบปัญหาทางการเงิน เช่น เนื่องจากการตั้งครรภ์ การคลอดบุตร หรือการดูแลบุตร สามารถติดต่อพวกเขาได้

ติดต่อกองทุนแม่และเด็ก Solidarity Fund

SRK Kanton St.Gallen: ความช่วยเหลือด้านการเงิน

SRK (🇨🇭 สภากาชาดสวิส) Financial Bridging Assistance สนับสนุนคุณหากคุณประสบปัญหาทางการเงินอันเป็นผลมาจากเหตุการณ์ ตัวอย่างเช่น ในกรณีของ:

- เจ็บ ป่วย
- การแบ่งแยก
- การตกงาน

หากสิ่งนี้ส่งผลให้มีค่าใช้จ่ายพิเศษหรือหากคุณมีรายได้น้อยลงอย่างกะทันหัน SRC จะช่วยคุณเชื่อมสถานการณ์ฉุกเฉินเฉียบพลันเหล่านี้

[ข้อมูล > SRC](#)

ติดต่อ:

สภากาชาดสวิส รัฐเซนต์กัลเลน / SRC Bridging Assistance

มาร์กท์พลาซ 24




9004 เซนต์กัลเลน

โทรศัพท์ 071 227 99 66

อีเมล: beratung@srk-sg.ch

คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ

Pro Senectute ให้คำแนะนำทางการเงินสำหรับผู้สูงอายุ

-  คำแนะนำทางการเงิน
-  คำวนลสิทธิ์ของคุณสำหรับผลประโยชน์เพิ่มเติม
-  บริการให้คำปรึกษาอื่น ๆ ที่นำเสนอโดย Pro Senectute

กิจกรรมสันทนาการ

ที่นี่คุณจะพบตัวอย่างข้อเสนอบางส่วน สอบถามสำนักงานเทศบาลด้วยว่ามีตัวเลือกอื่น ๆ ในบริเวณใกล้เคียง

KulturLegi

คุณต้องการไปที่โรงละครหรือ พิพิธภัณฑ์หรือไม่? คุณต้องการไปละครสัตว์กับลูก ๆ หรือเข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลหรือไม่?

แม้ว่าคุณจะมีรายได้น้อย แต่คุณก็สามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางวัฒนธรรม ก็ฟ่า การศึกษา และสันทนาการมากมาย ด้วย **KulturLegi**

คุณจะได้รับราคาที่ลดลงในหลาย ๆ แห่ง

คุณสามารถขอรับข้อมูลเกี่ยวกับบัตรประจำตัวลูกค้าได้จากสำนักงานสวัสดิการสังคมในเขตเทศบาลที่คุณพำนักและจากศูนย์ให้คำปรึกษาทางสังคมส่วนใหญ่

คุณยังสามารถสมัครบัตรประจำ ตัวลูกค้าได้โดยตรงทางออนไลน์: [Application KulturLegi](#)

REKA: ความช่วยเหลือในวันหยุดสำหรับครอบครัว

REKA อนุญาตให้ครอบครัวของคุณพักผ่อนได้หนึ่งสัปดาห์ในราคา 200 ฟรังก์ วันหยุดจะจัดขึ้นในหมู่บ้านวันหยุด REKA อพาร์ทเมนท์วันหยุด REKA

หรือในหอพักเยาวชนในสวิตเซอร์แลนด์

Kovive: Ferienlager / ค่ายฤดูร้อนสำหรับเด็กและวัยรุ่น

Kovive เสนอค่ายฤดูร้อน / ค่ายวันหยุดสำหรับเด็กและวัยรุ่นในราคาที่สมเหตุสมผล ค่ายมีโปรแกรมวันหยุดที่น่าตื่นเต้นและหลากหลาย

ภาษากลางในค่ายคือภาษาเยอรมัน ราคาขึ้นอยู่กับรายได้และทรัพย์สินของครอบครัว

Ferienpass: กิจกรรมสำหรับเด็กในช่วงปิดเทอม

ในเขตเทศบาลและเมืองหลายแห่งมีบัตร Ferienpass (📄 กิจกรรมสันทนาการในช่วงปิดเทอมในสถานที่พำนัก) ในช่วงปิดเทอม

บัตร Ferienpass (📄 กิจกรรมสันทนาการในช่วงปิดเทอมในสถานที่พำนัก) มอบโปรแกรมที่น่าตื่นตาตื่นใจให้กับเด็ก ๆ และยังเป็นเหมาะสำหรับครอบครัวที่มีงบประมาณน้อย

สอบถาม ข้อเสนอดังกล่าวจากสำนักงานเทศบาลหรือสำนักเลขาธิการโรงเรียน

ตัวอย่าง เช่น

- 🔗 [Holiday Pass / Summer Fun City of St.Gallen](#)
- 🔗 [ข้อเสนอจาก Pro Juventute](#)
- 🔗 [บัตร Holiday Pass Rapperswil-Jona กับ KulturLegi](#)
- 🔗 [FerienSpass Wil](#)
- 🔗 [ความสนุกสนานในวันหยุดที่ทะเลสาบในภูมิภาค Rorschach](#)
- 🔗 [ฮอัสเตย์ฟีน Sarganserland](#)
- 🔗 [Uznach Holiday Pass](#)
- 🔗 [บัตรโดยสารวันหยุดสำหรับภูมิภาค Wattwil](#)



การใช้ข้อเสนอที่ระบุไว้ข้างต้น: ⓘ

โปรดทราบข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องสำหรับแต่ละข้อเสนอ



บัตรข้อมูลสำหรับผู้คนในเมือง St.Gallen

เคล็ดลับและคำแนะนำจากเมือง St.Gallen เกี่ยวกับการใช้ชีวิตด้วยเงินเพียงเล็กน้อย



ข้อมูลและคำแนะนำด่วนโดยไม่ต้องลงทะเบียน

ค้นหาจุดติดต่อใกล้บ้านคุณ

จุดติดต่อ

ค้นหาจุดติดต่อ คำแนะนำ หรืออำนาจที่เหมาะสมในพื้นที่ของคุณ: [จุดติดต่อ](#)