

## العيش بنقود قليلة

هل يجب عليك الاكتفاء بقليل من المال؟ هل تحتاج إلى دعم من المساعدة الاجتماعية أم أنك تعيش على مستوى الكفاف؟ في الحالات التي لا يكفي فيها الدخل للعيش ولا يمكن لأي ضمان اجتماعي أن يساعد ، تتدخل المساعدة الاجتماعية. بإمكانك الحصول على المساعدة الاجتماعية من محلة سكنك.

هناك العديد من العروض التي تدعم الأشخاص الذين لديهم القليل من المال في الحياة اليومية. استنفد من هذه العروض ، فهي متوفرة أيضا في منطقتك.

تسوق البقالة / الطعام والشراب

فيما يلي بعض الأمثلة على العروض. يمكنك أيضا أن تسأل مكتب البلدية عن الخيارات الأخرى المتاحة في مكان قريب.

## توزيع المواد الغذائية

هل لديك القليل من المال المتاح للحياة اليومية؟

هناك العديد من المستوصفات والأسواق حيث يمكنك الحصول على منتجات مخفضة بشكل كبير من المواد الغذائية ومنتجات النظافة واللوازم المكتبية والمنزلية ومنتجات التنظيف والملابس.

أمثلة من جميع المناطق:

كاريتلس ماركيت ويل	كاريتلس ماركيت رابيرسويل	كاريتلس ماركيت مدينة سانت غال
Wil: نقطة توزيع المواد الغذائية "Poschtitäsche"	رورشاخ وغولداخ: غذاء للميزانيات الصغيرة	منطقة فيرنبرغ: توزيع الغذاء LEBA في Buchs
التطبيق للهواتف المحمولة: جيد جدا للذهاب	Wartau / Sevelen: توزيع المواد الغذائية	إبنت كابل: توزيع المواد الغذائية

## رقم العميل / KulturLegi

لكي تتمكن من التسوق في نقاط الإصدار ، تحتاج عادة إلى بطاقة هوية العميل (على سبيل المثال ، KulturLegi). يمكنك الحصول على هذا من البلدية أو مكتب الرعاية الاجتماعية أو الخدمات الاجتماعية.

إذا لم تحصل على مساعدة اجتماعية ولم يكن لديك اتصال بمكتب الرعاية الاجتماعية ، فمن الأفضل الاتصال بمكتب الإصدار مباشرة قبل الزيارة الأولى.

بإمكانك الحصول على KulturLegi من مكتب الرعاية الاجتماعية في بلدتك ومن معظم مراكز الاستشارات الاجتماعية. يمكنك أيضا التقدم بطلب للحصول على بطاقة هوية العميل مباشرة هنا: **تطبيق KulturLegi**

## «Tischlein deck dich» المعونة الغذائية

"Tischlein-deck-dich" ينقذ الطعام من الدمار ويوزعه على الأشخاص المتضررين من الفقر.

إذا كنت ترغب في شراء البقالة من نقطة توزيع Tischlein-deck-dich ، فستحتاج إلى بطاقة هوية العميل. يمكنك الحصول على هذه البطاقة من مكتب الرعاية الاجتماعية في منطقتك:

### ابحث عن "Tischlein deck dich"

#### مقاهي الاجتماعات

في مقاهي اللقاء ، يمكنك الحصول على القهوة والإسبريسو والكاپاتشينو وأكثر من ذلك بكثير بسعر رخيص.

حتى في مقهى الاجتماعات ، يتعين عليك أحيانا إظهار بطاقة عميل ، على سبيل المثال KulturLegi.

أمثلة على مقاهي الاجتماعات

سكافي في سانت غالن

كافيتاس في Wil

المقاهي في رابيرسويل جونا

قهوة نقطة التقاء في Buchs

العناصر اليومية والملابس والأثاث والمساعدات المالية

فيما يلي بعض الأمثلة على العروض. يمكنك أيضا أن تسأل مكتب البلدية عن الخيارات الأخرى المتاحة في مكان قريب.

#### Winterhilfe St.Gallen

يساعدك Winterhilfe St.Gallen في حالات الطوارئ المالية العاجلة من خلال خدمات الدعم لمرة واحدة مثل:

- الافتراض المباشر للفواتير (مثل أقساط التأمين / بيانات الخدمة ، والتأمين الصحي ، والنظارات ، وطبيب الأسنان ، والإيجار ، والتكاليف الإضافية ، وما إلى ذلك)
- المساعدة في السرير: أسرة وظيفية وبياضات أسرة (أسرة جديدة ، أسرة بطابقين / أطفال ، مراتب ، لحاف ، وسائد وأغطية)
- مساعدات الملابس: حزم الملابس من كاريتاس وقسائم الملابس
- مشروع "تمكين" الأطفال: تمويل طويل الأجل للأنشطة الترفيهية للأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و 16 عاما (آخر مشاركة في سن 12 عاما)
- معدات مدرسية للجميع: حقيبة مدرسية جديدة كل 3 سنوات
- دعم عطلات ريكاً
- قسائم التسوق

#### اتصل ب Winter Aid

#### محلات السلع المستعملة ومحلات السلع المستعملة

ستجد في (؟) Brockenhaus / Brockenstube متجر لبيع السلع المستعملة حيث يمكنك شراء العناصر اليومية المستعملة بسعر معقول) المعروف أيضا باسم "Brocki") مجموعة واسعة من العناصر اليومية مثل الأثاث والملابس والأدوات المنزلية والكتب والألعاب وغير ذلك الكثير. العناصر هي عناصر مستعملة محفوظة جيدا.

هناك العديد من "بروكيس" في جميع أنحاء كانتون سانت غالن: قائمة منازل بروكين والمحلات التجارية المستعملة

#### SRK Kanton St.Gallen: مساعدة مالية لمرة واحدة للمشاكل الصحية

يدعم الصليب الأحمر السويسري (SRK) الصليب الأحمر السويسري (SRK) سانت غالن والأفراد والأسر المحتاجة بمساعدة مالية لمرّة واحدة. هذا ينطبق فقط على التكاليف ذات الصلة طبيًا. من المفترض أن حالة الطوارئ نجمت عن مشكلة صحية.

## < المعلومات SRC

تأكد من التسجيل لمقابلة شخصية أولاً عن طريق الهاتف 66 99 227 071 أو عن طريق البريد الإلكتروني [beratung@srk-sg.ch](mailto:beratung@srk-sg.ch).

إذا لم يكن ذلك ممكناً ، فستكون هناك ساعة استشارة مفتوحة صباح الثلاثاء والخميس من الساعة 8.30 إلى الساعة 11.30 صباحاً.

### الاتصال:

كانتون سانت غالن التابع للصليب الأحمر السويسري / المساعدة الفردية

سوق 24

9004 سانت غالن

الهاتف 66 99 227 071

البريد الإلكتروني: [beratung@srk-sg.ch](mailto:beratung@srk-sg.ch)

## SRK Kanton St.Gallen: المساعدات المالية المؤقتة

تدعمك مساعدة التجسير المالي (SRK) الصليب الأحمر السويسري (SRK) إذا كنت تعاني من ضائقة مالية نتيجة لحدث ما. على سبيل المثال:

- المرض
- انفصال
- فقدان الوظيفة

إذا أدى ذلك إلى تكاليف غير عادية أو إذا كان لديك دخل أقل فجأة ، فسيساعدك SRC على سد هذه الحالات الطارئة الحادة.

## < المعلومات SRC

### الاتصال:

الصليب الأحمر السويسري كانتون سانت غالن / SRC التجسير المعونة

سوق 24


9004 سانت غالن


الهاتف 66 99 227 071

البريد الإلكتروني: [beratung@srk-sg.ch](mailto:beratung@srk-sg.ch)

## نصيحة لكبار السن

تقدم Pro Senectute المشورة المالية لكبار السن.

المشورة المالية 

احسب استحقاقك للمزايا الإضافية 

الخدمات الاستشارية الأخرى التي تقدمها Pro Senectute 

الأنشطة الترفيهية

فيما يلي بعض الامثلة على العروض. يمكنك ايضا ان تسال مكتب البلدية عن الخيارات الاخرى المتاحة في مكان قريب.

## KulturLegi

هل تريد الذهاب إلى المسرح أو المتحف؟ هل تريد الذهاب إلى السيرك مع أطفالك أو حضور مباراة كرة قدم؟

حتى لو كان لديك دخل منخفض ، يمكنك المشاركة في العديد من الأحداث الثقافية والرياضية والتعليمية والترفيهية. مع **KulturLegi** تحصل على أسعار مخفضة في العديد من الأماكن.

بإمكانك الحصول على معلومات عن بطاقة هوية الزبون من مكتب الرعاية الاجتماعية في بلديتك ومن معظم مراكز الاستشارات الاجتماعية. يمكنك أيضا التقدم بطلب للحصول على بطاقة هوية العميل مباشرة عبر الإنترنت: **تطبيق KulturLegi**

## REKA: مساعدة عطلة للعائلات

يسمح **REKA** لعائلتك بأخذ عطلة لمدة أسبوع مقابل 200 فرنك. تقام العطلة في قرية عطلات REKA أو شقة عطلات REKA أو في نزل للشباب في سويسرا.

## Kovive: Ferienlager / المخيمات الصيفية للأطفال والمراهقين

تقدم **كوفيف** مخيمات صيفية للأطفال والمراهقين بأسعار معقولة. تقدم المخيمات برنامج عطلة مثير ومتنوع. اللغة الشائعة في المخيم هي الألمانية. تعتمد الأسعار على دخل الأسرة وثروتها.

## Ferienpass: الأنشطة الترفيهية للأطفال خلال العطل المدرسية

في العديد من البلديات والبلدات ، يتم تقديم (؟) **Ferienpass** الأنشطة الترفيهية خلال العطلات المدرسية في مكان الإقامة) للأطفال خلال العطل المدرسية.

تقدم (؟) **Ferienpass** الأنشطة الترفيهية خلال العطلات المدرسية في مكان الإقامة) للأطفال برنامجا مثيرا وهي مناسبة أيضا للعائلات ذات الميزانية المنخفضة.

اطلب من مكتب البلدية أو أمانة المدرسة مثل هذا العرض.

امثله

بطاقة عطلة / مدينة المرح الصيفية في سانت غالين

عروض من برو يوفنتوت

بطاقة عطلة رابيرسويل جونا مع KulturLegi

فيرينسبايس ويل

متعة العطلة في البحيرة في منطقة رورشاخ

عطلة المرح سارجانسرلاند

بطاقة عطلة أوزناش

منطقة ممر العطلات واتويل

## جهات الاتصال

ابحث عن نقطة الاتصال أو المشورة أو السلطة المناسبة في منطقتك: **جهات الاتصال**