

## العيش بنقود قليلة

هل عليك أن تكتفي بقليل من المال؟ هل تحتاج إلى دعم من الرعاية الاجتماعية أم تعيش على مستوى الكفاف؟ في الحالات التي لا يكون فيها الدخل كافياً للعيش ولا تستطيع أي من شركات التأمين الاجتماعي المساعدة، تتدخل المساعدة الاجتماعية. بإمكانك الحصول على المساعدة الاجتماعية من خلال بلدية إقامتك.

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

سوق البقالة / الطعام والشراب ستجد هنا بعض الأمثلة على العروض. اسأل مكتب البلدية أيضاً عن الخيارات الأخرى المتوفرة في مكان قريب.

## توزيع الأغذية

هل لديك القليل من المال المتاح للحياة اليومية؟ هناك العديد من نقاط التوزيع والأسواق حيث يمكنك الحصول على أغذية ومنتجات نظافة وأدوات مكتبية ومنزلية ومنتجات تنظيف وملابس مخفضة بشكل كبير.

أمثلة من جميع المناطق:

كاريتلس ماركت ويل	كاريتلس ماركت رايرسوبل	سوق كاريتلس مدينة سانت غالن
ويل: نقطة توزيع الطعام "[بوشتيسكه]"	رورشاخ وغولاش: طعام للميزانيات الصغيرة	منطقة فيرينبرغ: توزيع أغذية LEBA في بوكس
تطبيق للهواتف المحمولة: جيد جداً للذهب	Wartau / Sevelen: توزيع المواد الغذائية	ابن كليل: توزيع المواد الغذائية

## KulturLegi

لكي تتمكن من التسوق في نقاط التوزيع ، تحتاج عادة إلى بطاقة هوية العميل (على سبيل المثال KulturLegi). بإمكانك الحصول عليها من بلدية السكن أو من مكتب الرعاية الاجتماعية أو الخدمات الاجتماعية.

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

بإمكانك الحصول على شهادة التربية من مكتب الرعاية الاجتماعية في بلدية سكنك ومن معظم مراكز الاستشارات الاجتماعية. يمكنك أيضاً التقدم بطلب للحصول على بطاقة هوية العميل مباشرة هنا: **تطبيق KulturLegi**

## «Tischlein deck dich» المعونة الغذائية

"Tischlein-deck-dich" ينقد الطعام من الدمار ويوزعه على الاشخاص المتضررين من الفقر.

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

## "Tischlein deck dich" اتصل بالبحث عن

### وجبات الغداء: الغداء معاً

استمتع بوجبة غداء ساخنة في المجمع. على مائدة الغداء ، يمكنك تناول الطعام بمفرشك أو مع العائلة بسعر معقول.

أمثلة على الغداء

- ─ بيت التضامن سانت غالن - الغداء
- ─ بيت مفتوح في سانت غالن
- ─ غداء الفسيفساء في سانت غالن
- ─ غداء كبار السن 60plus في Grabs
- ─ غداء كبير الكنيسة الكاثوليكية ويل
- ─ غداء مسكوني Wattwil

### مقاهي المجتمعات

في مقاهي الاجتماع ، يمكنك الحصول على القهوة والإسبريسو والكابتشينو وغير ذلك الكثير بسعر رخيص.

في بعض الأحيان يجب عليك أيضاً إظهار بطاقة هوية العميل في مقهى الاجتماعات ، على سبيل المثال KulturLegi .

أمثلة على مقاهي الاجتماعات

- ─ s'Kafi في سانت غالن
- ─ كافي تاس في ويل
- ─ CafiTass في Rapperswil-Jona
- ─ بيبير هوف بيسترو ومكان الالقاء في Buchs
- ─ اجتماع مفتوح مدينة سانت غالن Mosaik

الأغراض اليومية والملابس والأثاث

ستجد هنا بعض الأمثلة على العروض. اسأل مكتب البلدية أيضاً عن الخيارات الأخرى المتوفرة في مكان قريب.

## Kleiderbörsen

استفد من العروض الرخيصة لتبادل الملابس ومحلات البيع المستعملة.

- ─ تبادل ملابس جيش الخلاص
- ─ المحلات التجارية وتبادل ملابس الأطفال
- ─ تبادل الملابس في سوليهاوس في مدينة سانت غالن

### محلات السلع المستعملة ومحلات السلع المستعملة

ستجد في (Brockenhaus / Brockenstube) متجر مستعمل ، حيث يمكنك استخدام العناصر اليومية بسعر معقول) (يسمى أيضاً "Brocki") مجموعة واسعة من العناصر اليومية مثل الأثاث والملابس والمنزل والكتب والألعاب وغير ذلك الكثير. العناصر هي عناصر مستعملة محفوظة جيداً.

هناك العديد من "Brockis" في جميع أنحاء كانتون سانت غالن: قائمة متاجر السلع المستعملة ومحلات السلع المستعملة

هل تحتاج إلى إصلاح شيء ما؟

من الأجهزة المنزلية إلى الإلكترونيات الاستهلاكية والمنسوجات والألعاب ، يمكن إحضار كل شيء لإصلاحه مجانا من قبل المصلحين في الموقع.

أحضر سلطتك المعيبة هناك. لست بحاجة إلى موعد.

ابحث عن مقهى إصلاح بالقرب منك

## Winterhilfe St.Gallen

يساعدك Winterhilfe St.Gallen في خدمات الدعم لمرة واحدة مثل:

- المساعدة في السرير: أسرة وفراش عملی (أسرة جديدة ، أسرة بطبقين / أسرة أطفال ، مراتب ، لحاف ، ووسائد وأغطية)
- المساعدة في الملابس: باقات الملابس من كاريتسا وقسائم الملابس
- المعدات المدرسية للجميع: حقيبة مدرسية جديدة كل 3 سنوات
- قسائم التسوق

## اتصل ب Winter Aid

المساعدات المالية

ستجد هنا بعض الأمثلة على العروض. اسأل مكتب البلدية أيضاً عن الخيارات الأخرى المتوفرة في مكان قريب.

## Winterhilfe St.Gallen

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

- الافتراض المباشر للفوائير (مثل أقساط التأمين / بيانات المزايا للتأمين الصحي ، والنظارات ، وطبيب الأسنان ، والإيجار ، والتكليف الإضافية ، وما إلى ذلك)
- المساعدة في السرير: أسرة وفراش عملی (أسرة جديدة ، أسرة بطبقين / أسرة أطفال ، مراتب ، لحاف ، ووسائد وأغطية)
- المساعدة في الملابس: باقات الملابس من كاريتسا وقسائم الملابس
- مشروع "تمكين" للأطفال: تمويل طويل الأجل للأنشطة الترفيهية للأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و 16 عاما (آخر دخول بعمر 12 عاما)
- المعدات المدرسية للجميع: حقيبة مدرسية جديدة كل 3 سنوات
- دعم عطلات REKA
- قسائم التسوق

## اتصل ب Winter Aid

## OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz

يساعدك OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz في حالات الطوارئ المالية العاجلة. يذهب الدعم إلى الأفراد والعائلات ذات الموارد المالية الشحيحة للغاية ، والذين سقطوا لأسباب مختلفة في شبكات شبكة الأمان الاجتماعي وبالتالي لا يحق لهم الحصول على دعم رسمي.

يمكن للأفراد ومكاتب الرعاية الاجتماعية ومنظمات الإغاثة ونقاط الاتصال للأشخاص المحتجزين تقديم الطلبات من 1 أكتوبر إلى 30 نوفمبر.

يجب أن يكون كل طلب مبررا وأن يشرح حالة الطوارئ بالتفصيل. يرجى ملاحظة أنه لا يتم إجراء أي مدفوعات في الخارج. تدفع فقط مقابل الخدمات المقدمة في سويسرا.

### اتصل وقلم طلبا - OhO

### Solidaritätsfonds SKF: للأم والطفل

ويقدم صندوق التضامن مع الأم والطفل التابع للاتحاد النسائي الكاثوليكي السويسري مساعدات مالية طارئة للنساء. يمكن للنساء اللواتي واجهن صعوبات مالية، على سبيل المثال بسبب الحمل أو الولادة أو رعاية الأطفال، الاتصال بهن.

### تواصل مع صندوق التضامن للأم والطفل

### SRK Kanton St.Gallen: المساعدة المالية في التجسير

تدعمك (SRK) الصليب الأحمر السويسري (Financial Bridging Assistance) إذا كنت في ضائقة مالية نتيجة لحدث ما على سبيل المثال ، في حالة:

- المرض
- انفصال
- فقدان الوظيفة

إذا أدى ذلك إلى تكاليف غير عادلة أو إذا كان ذلك فجأة أقل ، فسيساعدك SRC على سد حالات الطوارئ الحادة هذه.

### SRC معلومات >

#### الاتصال:

مساعدة الصليب الأحمر السويسري في كانتون سانت غالن / SRC  
ماركت بلاذر 24  
9004 سانت غالن

الهاتف 071 227 99 66  
البريد الإلكتروني: beratung@srk-sg.ch

### نصيحة لكبار السن

تقدم Pro Senectute المشورة المالية لكبار السن.

- ☒ المشورة المالية
- ☒ احسب استحقاقك للحصول على المزايا التكميلية
- ☒ الخدمات الاستشارية الأخرى التي تقدمها برو سينكتوت

#### الأنشطة الترفيهية

ستجد هنا بعض الأمثلة على العروض. اسأل مكتب البلدية أيضاً عن الخيارات الأخرى المتوفرة 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 والعلمية والترفيهية. مع KulturLegi ، تحصل على أسعار مخفضة في العديد من الأماكن.

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

## REKA: مساعدة العطلات للعائلات

يسمح **REKA** لعائلتك بأخذ إجازة 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 والراهقين

تقدم **Kovive** مخيمات صيفية / معسكرات صيفية للأطفال والراهقين بأسعار معقولة. تقدم المخيمات برنامج عطلات مثير ومتعدد. اللغة الشائعة في المخيم هي الألمانية. تعتمد الأسعار على دخل الأسرة وأصولها.

## Ferienpass: أنشطة للأطفال خلال العطلات المدرسية

في العديد من البلديات والمدن ، يتم تقديم (?) الأنشطة الترفيهية خلال العطلات المدرسية في مكان الإقامة) للأطفال خلال العطلات المدرسية.

تقديم (?) الأنشطة الترفيهية خلال العطلات المدرسية في مكان الإقامة) للأطفال برنامجاً مثيراً وهي مناسبة أيضاً للعائلات ذات الميزانية المنخفضة .  
اطلب من مكتب البلدية أو أمانة المدرسة مثل هذا العرض.

### امثله

تذكرة العطلة / مدينة المرح الصيفية في سانت غالن

عروض برو جوفنتوت

عطلة باس Rapperswil-Jona مع KulturLegi

فيرينسبلاس ويل

قضاء عطلة ممتعة في البحيرة في منطقة رورشاخ

هوليادي فن سارجانسرلاند

تذكرة عطلة أوزناخ

تصريح عطلة لمنطقة واتوبل

استخدام العروض المذكورة أعلاه:

يرجى ملاحظة المتطلبات المطبقة لكل عرض.



كتيب معلومات للأشخاص في مدينة سانت غالن  
نصائح ونصائح من مدينة سانت غالن حول العيش بقليل من المال.



معلومات ونصائح سريعة بدون تسجيل  
ابحث عن نقاط الاتصال القريبة منك



### جهات الاتصال

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

