

المشاركة بفاعلية

استخدم وقت فراغك للأنشطة. سواء للبالغين أو للأطفال والمراهقين - هناك شيء للجميع.

معلومات عن العديد من الأنشطة الترفيهية المعروضة في كانتون سانت غالن تجدها على الإنترنت وفي مكتب البلدية وفي الصحف وعلى إعلانات الملصقات.

ألق نظرة هنا ، على سبيل المثال:

● الأنشطة الترفيهية Ostschweiz.ch

● رحلات شرق سويسرا - الصيف

● رحلات شرق سويسرا - الشتاء

كن نشطا في الرياضة

هناك بنية تحتية مناسبة لكل رياضة تقريبا في المنطقة:

● حمامات سباحة داخلية وخارجية

● ملاعب كرة قدم وملاعب تنس

● الصالات الرياضية ومرافق ألعاب القوى

● مرافق التسلق

● العديد من مرافق الرياضات الشتوية

● مسارات التنزه وركوب الدراجات

● البولنج

● وأكثر من ذلك بكثير

بعض هذه المرافق الرياضية لها رسوم دخول.

يمكنك أيضا أن تأخذ دورة أو تتدرب في مجموعة في النادي.

📄 الرياضة في المجموعة - الجمعيات والأندية

📄 المخيمات الرياضية للشباب

الأنشطة الترفيهية مع القليل من المال

يمكنك أيضا الاستفادة من العديد من الأنشطة الترفيهية إذا كان عليك الاكتفاء بقليل من المال.

إذا كان لديك دخل منخفض أو تعتمد على المزايا الاجتماعية، فيمكنك التقدم بطلب للحصول على KulturLegi. مع

KulturLegi ستحصل على خصومات على أكثر من 3600 عرض في جميع أنحاء سويسرا.

📄 نصائح للعيش مع القليل من المال

العمل التطوعي

هل ترغب في التطوع؟ هل ترغب في العمل في منظمة خيرية أو اجتماعية أو كنسية؟ يمكنك أيضا المشاركة في الرياضة أو الثقافة أو

المجتمعات الأخرى.

إذا كنت مهتما ، فستجد العديد من العروض هنا:

الخدمات التي يقدمها الصليب الأحمر السويسري SRC كانتون سانت غالن

تبادل الوقت بينيفول

تبادل الوقت benevol تقدم لأعضائها شبكة مهنية لتبادل الخدمات. لا يتم تحويل أي أموال إلى حساب للخدمة المقدمة ، ولكن الوقت ، والذي يمكن إعادة استخدامه في مكان آخر.

Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen 2023 ©