

## Leben mit wenig Geld

### Müssen Sie mit wenig Geld auskommen? Benötigen Sie Unterstützung von der Sozialhilfe oder leben Sie am Existenzminimum?

In Fällen, in denen das Einkommen zum Leben nicht reicht und auch keine der Sozialversicherungen mehr helfen kann, springt die Sozialhilfe ein. Die Sozialhilfe erhalten Sie über Ihre Wohngemeinde.

Es gibt viele Angebote, die Menschen mit wenig Geld im Alltag unterstützen.

Nutzen Sie diese Angebote, diese gibt es auch in Ihrer Nähe.

### Lebensmitteleinkauf / Essen und Trinken

Hier finden Sie einige Angebotsbeispiele. Fragen Sie auch beim Gemeindeamt, welche Möglichkeiten es in der Nähe noch alles gibt.

### Lebensmittelausgabe

Sie haben für den Alltag nur wenig Geld zur Verfügung?

Es gibt diverse Ausgabestellen und Märkte, wo Sie signifikant vergünstigte Lebensmittel, Hygieneartikel, Büro- und Haushaltsartikel, Reinigungsmittel und Kleidung erhalten.

### Beispiele aus allen Regionen:

Caritas Markt Stadt St.Gallen	Caritas-Markt Rapperswil	Caritas-Markt Wil
Region Werdenberg: Lebensmittelausgabe LEBA in Buchs	Rorschach und Goldach: Lebensmittel für kleine Budgets	Wil: Lebensmittel-Ausgabestelle "Poschitäsche"
Ebnat-Kappel: Lebensmittelausgabe	Wartau/Sevelen: Lebensmittelausgabe	App fürs Handy: TOO GOOD TO GO

### Kundenausweis / KulturLegi

Um bei den Ausgabestellen einkaufen zu können, benötigen Sie üblicherweise einen Kundenausweis (zum Beispiel die KulturLegi). Diese erhalten Sie bei der Gemeinde, beim Sozialamt oder bei den Sozialdiensten.

Wenn Sie keine Sozialhilfe beziehen und keinen Kontakt zu einer Sozialfachstelle haben, wenden Sie sich vor dem ersten Besuch am besten direkt an die Ausgabestelle.

Die **KulturLegi** erhalten Sie beim Sozialamt Ihrer Gemeinde und bei den meisten Sozialberatungsstellen. Sie können den Kundenausweis auch direkt hier beantragen: [Antrag KulturLegi](#)

## «Tischlein deck dich» Lebensmittelhilfe

"Tischlein-deck-dich" rettet Lebensmittel vor der Vernichtung und verteilt sie an armutsbetroffene Menschen.

Wenn Sie bei einer Tischlein-deck-dich-Ausgabestelle Lebensmittel beziehen wollen, benötigen Sie dafür einen Kundenausweis. Diesen Ausweis erhalten Sie bei einer Sozialfachstelle in Ihrer Nähe:







**Kontaktsuche für "Tischlein deck dich"**

---

## Mittagstische: gemeinsames Mittagessen

Geniessen Sie ein warmes Mittagessen in der Gemeinschaft. An einem Mittagstisch können Sie alleine oder auch mit der Familie zu einem günstigen Preis essen.

### Beispiele Mittagstische





-  Solidaritätshaus St.Gallen - Mittagstisch
  -  Offenes Haus in St.Gallen
  -  Mosaik Mittagstisch in St.Gallen
  -  Senioren-Mittagstisch 60plus in Grabs
  -  Senioren-Mittagstisch Katholische Kirche Wil
  -  Ökumenischer Mittagstisch Wattwil
- 

## Begegnungscafés

In den Begegnungscafés erhalten Sie einen Kaffee, Espresso, Cappuccino und vieles mehr zu einem billigen Preis.

Auch im Begegnungscafé müssen Sie manchmal einen Kundenausweis vorweisen, zum Beispiel die **KulturLegi**.

### Beispiele Begegnungscafés

-  s'Kafi in St.Gallen
  -  CafiTass in Wil
  -  CafiTass in Rapperswil-Jona
  -  Papierhof Bistro und Treffpunkt in Buchs
- 

## Alltagsartikel, Kleidung, Möbel und finanzielle Hilfe

Hier finden Sie einige Angebotsbeispiele. Fragen Sie auch beim Gemeindeamt, welche Möglichkeiten es in der Nähe noch alles gibt.

## Winterhilfe St.Gallen

Die **Winterhilfe St.Gallen** hilft Ihnen in dringenden finanziellen Notlagen mit einmaligen Unterstützungsleistungen wie z.B.:

- die direkte Übernahme von Rechnungen (z.B. Versicherungsprämien / Leistungsabrechnungen Krankenversicherung, Brillen, Zahnarzt, Mietzins, Nebenkosten, etc.)
- Bettenhilfe: zweckmässige Betten und Bettwaren (neue Betten, Etagen-/Kinderbetten, Matratzen, Duvet, Kissen und Überzüge)
- Kleiderhilfe: Kleiderpakete von der Caritas und Kleidergutscheine
- Projekt "Empowerment" für Kinder: langfristige Finanzierung von Freizeitbeschäftigungen für Kinder und Jugendliche von 4-16 Jahren (spätester Eintritt mit 12 Jahren)
- Schulausrüstungen für alle: alle 3 Jahre ein neuer Schulsack
- Unterstützung von REKA-Ferien
- Einkaufsgutscheine

**Kontakt Winterhilfe**

---

## Brockenhäuser und Brockenstuben

In einem **Brockenhaus / Brockenstube** ([🔗 Gebrauchtwarenladen \(Secondhand-Laden\)](#)), in welchem Sie preiswert gebrauchte Alltagsgegenstände erhalten) (auch "Brocki" genannt) finden Sie ein grosses Angebot an Alltagsartikeln wie Möbel, Kleider, Haushalt, Bücher, Spielsachen und vieles mehr. Die Artikel sind gut erhaltene Secondhand-Gegenstände.

Es gibt im ganzen Kanton St.Gallen viele "Brockis": [Auflistung Brockenhäuser & Brockenstuben](#)

---

## SRK Kanton St.Gallen: einmalige Finanzhilfe bei Gesundheitsproblemen

Das **Schweizerische Rote Kreuz SRK** ([🔗 Schweizerisches Rotes Kreuz](#)) Kanton St.Gallen unterstützt bedürftige Personen und Familien mit einer einmaligen Finanzhilfe. Diese gilt nur für medizinisch bedingte Kosten. Vorausgesetzt wird, dass die Notsituation durch ein gesundheitliches Problem ausgelöst wurde.

### > Informationen SRK

Melden Sie sich für ein persönliches Gespräch unbedingt zuerst telefonisch 071 227 99 66 oder via Mail [beratung@srk-sg.ch](mailto:beratung@srk-sg.ch) an.

Falls dies nicht möglich ist, gibt es am Dienstag- und Donnerstagvormittag von 8.30 bis 11.30 Uhr eine offene Sprechstunde.

#### Kontakt:

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton St.Gallen / Einzelhilfe  
Marktplatz 24  
9004 St.Gallen

Tel. 071 227 99 66

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

---

## SRK Kanton St.Gallen: finanzielle Überbrückungshilfe

Die **finanzielle Überbrückungshilfe SRK** ([🔗 Schweizerisches Rotes Kreuz](#)) unterstützt Sie, wenn Sie durch ein Ereignis in eine finanzielle Notlage geraten sind. Zum Beispiel bei:

- Krankheit
- Trennung
- Jobverlust

Wenn dadurch ausserordentliche Kosten auf Sie zukommen oder Sie plötzlich weniger Einnahmen haben, dann hilft das SRK Ihnen, diese akute Notsituationen zu überbrücken.

### > Informationen SRK

#### Kontakt:

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton St.Gallen / SRK Überbrückungshilfe  
Marktplatz 24  
9004 St.Gallen

Tel. 071 227 99 66

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

---

## Beratung für Seniorinnen und Senioren

Für Seniorinnen und Senioren bietet Pro Senectute finanzielle Beratungen an.

- [🔗 Finanzielle Beratung](#)
  - [🔗 Berechnen Sie Ihren Anspruch auf Ergänzungsleistungen](#)
  - [🔗 Weitere Beratungsangebote von Pro Senectute](#)
- 

#### Freizeitaktivitäten

Hier finden Sie einige Angebotsbeispiele. Fragen Sie auch beim Gemeindeamt, welche Möglichkeiten es in der Nähe noch alles gibt.

## KulturLegi

Möchten Sie ins Theater oder Museum gehen? Wollen Sie mit Ihren Kindern in den Zirkus gehen oder ein Fussballspiel besuchen?

Auch wenn Sie ein tiefes Einkommen haben, können Sie an zahlreichen Kultur-, Sport-, Bildungs- und Freizeitveranstaltungen teilnehmen. Mit der **KulturLegi** erhalten Sie an vielen Orten reduzierte Preise.

Sie erhalten Informationen zum Kundenausweis beim Sozialamt Ihrer Gemeinde und bei den meisten Sozialberatungsstellen. Sie können den Kundenausweis auch direkt online beantragen: **Antrag KulturLegi**

---

## REKA: Ferienhilfe für Familien

**REKA** ermöglicht Ihrer Familie, für 200 Franken eine Woche Urlaub zu machen. Der Urlaub findet in einem REKA-Feriedorf, einer REKA-Ferienwohnung oder in einer Jugendherberge in der Schweiz statt.

---

## Kovive: Ferienlager / Sommercamps für Kinder und Jugendliche

**Kovive** bietet Sommercamps / Ferienlager für Kinder und Jugendliche zu günstigen Preisen an. Die Camps bieten ein spannendes und abwechslungsreiches Urlaubsprogramm an. Die gemeinsame Sprache im Camp ist deutsch. Die Preise richten sich nach dem Einkommen sowie dem Vermögen der Familie.

---

## Ferienpass: Freizeitangebote für Kinder während der Schulferien

In vielen Gemeinden und Städten wird während der Schulferien ein **Ferienpass** ([🔗 Freizeitangebote während der Schulferien im Wohnort](#)) für Kinder angeboten.

Der **Ferienpass** ([🔗 Freizeitangebote während der Schulferien im Wohnort](#)) bietet den Kindern ein spannendes Programm und ist auch für Familien mit tiefem Budget geeignet.

Fragen Sie beim Gemeindeamt oder beim Schulsekretariat nach einem solchen Angebot.

## Beispiele

- [🔗 Ferienpass / Sommerplausch Stadt St.Gallen](#)
- [🔗 Angebote von Pro Juventute](#)
- [🔗 Ferienpass Rapperswil-Jona mit KulturLegi](#)
- [🔗 FerienSpass Wil](#)
- [🔗 FerienSpass am See der Region Rorschach](#)
- [🔗 FerienSpass Sarganserland](#)
- [🔗 Uznach Ferienpass](#)
- [🔗 Ferienpass Region Wattwil](#)



### Schnelle Auskunft und Beratung ohne Registrierung

Finden Sie Kontaktstellen in Ihrer Nähe

## Kontaktstellen

Finden Sie die richtige Anlaufstelle, Beratung oder Behörde in Ihrer Nähe: [Kontaktstellen](#)