

Español > Trabajo y finanzas > Vivir con pocos recursos

## Vivir con pocos recursos

### ¿Tienes que arreglártelas con poco dinero? ¿Necesita apoyo de asistencia social o vive en el nivel de subsistencia?

En los casos en que los ingresos no son suficientes para vivir y no hay seguridad social que pueda ayudar, interviene la asistencia social. Puede obtener asistencia social en su municipio de residencia.

Hay muchas ofertas que apoyan a las personas con poco dinero en la vida cotidiana.

Aprovecha estas ofertas, también están disponibles en tu zona.

### Compras de comestibles / comida y bebida

Estos son algunos ejemplos de ofertas. También puede preguntar en la oficina municipal qué otras opciones están disponibles en las cercanías.

## Distribución de alimentos

¿Tienes poco dinero disponible para la vida cotidiana?

Hay varios dispensarios y mercados donde puede obtener alimentos con descuentos significativos, productos de higiene, suministros de oficina y para el hogar, productos de limpieza y ropa.

### Ejemplos de todas las regiones:

<b>Mercado de Caritas Ciudad de St. Gallen</b>	<b>Mercado de Caritas Rapperswil</b>	<b>Mercado de Caritas</b>
<b>Región de Werdenberg: Distribución de alimentos LEBA en Buchs</b>	<b>Rorschach y Goldach: Alimentos para presupuestos reducidos</b>	<b>Wil: Punto de distribución de alimentos "Poschitäsche"</b>
<b>Ebnat-Kappel: Distribución de alimentos</b>	<b>Wartau/Sevelen: Distribución de alimentos</b>	<b>App para teléfonos móviles: TOO GOOD TO GO</b>

### ID de cliente / KulturLegi

Para poder comprar en los puntos de emisión, normalmente se necesita una tarjeta de identificación de cliente (por ejemplo, la KulturLegi). Puede obtenerlo en el municipio, en la oficina de bienestar social o en los servicios sociales.

Si no recibe asistencia social y no tiene contacto con una oficina de bienestar social, lo mejor es ponerse en contacto directamente con la oficina emisora antes de la primera visita.

Puede obtener el **KulturLegi** en la oficina de bienestar social de su municipio y en la mayoría de los centros de asesoramiento social. También puede solicitar la tarjeta de identificación de cliente directamente aquí: [Aplicación KulturLegi](#)

## «Tischlein deck dich» Ayuda alimentaria

"Tischlein-deck-dich" salva los alimentos de la destrucción y los distribuye a las personas afectadas por la pobreza.

Si desea comprar comestibles en un punto de distribución de Tischlein-deck-dich, necesitará una tarjeta de identificación de cliente. Puede obtener esta tarjeta en una oficina de bienestar social de su zona:

**Buscar "Tischlein deck dich"**

---

## Cafés de reunión

En los cafés de encuentro puedes conseguir un café, espresso, capuchino y mucho más a un precio económico.

Incluso en el café de reuniones, a veces hay que mostrar una tarjeta de cliente, por ejemplo, la **KulturLegi**.

### Ejemplos de cafés de reuniones

-  s'Kafi en St.Gallen
  -  CafiTass en Wil
  -  CafiTass en Rapperswil-Jona
  -  Punto de encuentro café en Buchs
- 

### Artículos de uso diario, ropa, muebles y ayuda financiera

Estos son algunos ejemplos de ofertas. También puede preguntar en la oficina municipal qué otras opciones están disponibles en las cercanías.

## Winterhilfe St.Gallen

**Winterhilfe St.Gallen** le ayuda en emergencias financieras urgentes con servicios de apoyo puntuales como:

- la asunción directa de facturas (por ejemplo, primas de seguros / declaraciones de servicios, seguro médico, gafas, dentista, alquiler, gastos accesorios, etc.)
- Asistencia en cama: camas funcionales y ropa de cama (camas nuevas, literas/camas infantiles, colchones, edredón, almohadas y fundas)
- Ayuda para la ropa: paquetes de ropa de Cáritas y vales de ropa
- Proyecto "Empoderamiento" para los niños: financiación a largo plazo de actividades de ocio para niños y jóvenes de 4 a 16 años (última entrada a los 12 años)
- Material escolar para todos: una mochila escolar nueva cada 3 años
- Apoyo a las vacaciones de REKA
- Vales de compra

**Póngase en contacto con Winter Aid**

---

## Tiendas de segunda mano y tiendas de segunda mano

En una **Brockenhaus / Brockenstube** ( **Tienda de segunda mano donde puedes comprar artículos usados de uso diario a un precio razonable**) también llamada "Brocki") encontrarás una amplia gama de artículos cotidianos como muebles, ropa, hogar, libros, juguetes y mucho más. Los artículos son artículos de segunda mano bien conservados.

Hay muchos "Brockis" en todo el cantón de St. Gallen: **Lista de casas Brocken y tiendas de segunda mano**

---

## SRK Kanton St.Gallen: Ayudas económicas puntuales para problemas de salud

La **Cruz Roja Suiza SRK** ([? Cruz Roja Suiza](#)) de **St. Gallen** apoya a las personas y familias necesitadas con una ayuda financiera única. Esto solo se aplica a los costos relacionados con la medicina. Se supone que la situación de emergencia fue provocada por un problema de salud.

### > información SRC

Asegúrese de registrarse para una entrevista personal primero por teléfono 071 227 99 66 o por correo electrónico [beratung@srk-sg.ch](mailto:beratung@srk-sg.ch).

Si esto no es posible, habrá una hora de consulta abierta los martes y jueves por la mañana de 8.30 a 11.30 horas.

#### Contacto:

Cruz Roja Suiza Cantón de St.Gallen / Asistencia individual  
Mercado 24  
9004 St.Gallen

Teléfono 071 227 99 66  
Correo electrónico: [beratung@srk-sg.ch](mailto:beratung@srk-sg.ch)

---

## SRK Kanton St.Gallen: Ayuda financiera transitoria

La **Asistencia Puente Financiera de SRK** ([? Cruz Roja Suiza](#)) lo apoya si se encuentra en dificultades financieras como resultado de un evento. Por ejemplo:

- Enfermedad
- Separación
- Pérdida de empleo

Si esto resulta en costos extraordinarios o si de repente tiene menos ingresos, el SRC lo ayudará a superar estas situaciones de emergencia aguda.

### > información SRC

#### Contacto:

Cruz Roja Suiza Cantón de St.Gallen / SRC Ayuda Puente  
Mercado 24  
9004 St.Gallen

Teléfono 071 227 99 66  
Correo electrónico: [beratung@srk-sg.ch](mailto:beratung@srk-sg.ch)

---

## Consejos para personas mayores

Pro Senectute ofrece asesoramiento financiero para personas mayores.

- [Asesoramiento Financiero](#)
- [Calcule su derecho a prestaciones complementarias](#)
- [Otros servicios de consultoría ofrecidos por Pro Senectute](#)

#### Actividades de ocio

Estos son algunos ejemplos de ofertas. También puede preguntar en la oficina municipal qué otras opciones están disponibles en las cercanías.

## KulturLegi

¿Quieres ir al teatro o al museo? ¿Quieres ir al circo con tus hijos o asistir a un partido de fútbol?

Incluso si tienes bajos ingresos, puedes participar en numerosos eventos culturales, deportivos, educativos y recreativos. **Con la KulturLegi** obtienes precios reducidos en muchos lugares.

Puede obtener información sobre la tarjeta de identificación del cliente en la oficina de bienestar social de su municipio y en la mayoría de los centros de asesoramiento social. También puede solicitar la tarjeta de identificación de cliente directamente en línea: **Aplicación KulturLegi**

## REKA: Ayuda navideña para las familias

**REKA** permite a su familia tomar una semana de vacaciones por 200 francos. Las vacaciones tienen lugar en un complejo vacacional REKA, en un apartamento REKA o en un albergue juvenil en Suiza.

---

## Kovive: Ferienlager / Campamentos de verano para niños y adolescentes

**Kovive** ofrece campamentos de verano para niños y adolescentes a precios razonables. Los campamentos ofrecen un emocionante y variado programa de vacaciones. El idioma común en el campo es el alemán. Los precios se basan en los ingresos y la riqueza de la familia.

---

## Ferienpass: Actividades de ocio para niños durante las vacaciones escolares

En muchos municipios y ciudades, se ofrece un **Ferienpass** ([🔗 Actividades de ocio durante las vacaciones escolares en el lugar de residencia](#)) vacaciones para niños durante las vacaciones escolares.

El **Ferienpass** ([🔗 Actividades de ocio durante las vacaciones escolares en el lugar de residencia](#)) ofrece a los niños un programa emocionante y también es adecuado para familias con un presupuesto bajo.

Pida a la oficina municipal o a la secretaria de la escuela una oferta de este tipo.

## Ejemplos

- [🔗 Pase de vacaciones / Diversión de verano Ciudad de St.Gallen](#)
  - [🔗 Ofertas de Pro Juventute](#)
  - [🔗 Pase de vacaciones Rapperswil-Jona con KulturLegi](#)
  - [🔗 FerienSpass Wil](#)
  - [🔗 Diversión navideña en el lago de la región de Rorschach](#)
  - [🔗 Diversión navideña Sarganserland](#)
  - [🔗 Pase de vacaciones de Uznach](#)
  - [🔗 Pase de vacaciones Región Wattwil](#)
- 

## Oficinas de contacto

Encuentre el punto de contacto, el consejo o la autoridad adecuados en su área: [Oficinas de contacto](#)

---