

زندگی با یک بودجه

ایا باید با پول کم کار کنید؟ ایا به حمایت اجتماعی نیاز دارید یا در سطح معیشت زندگی می کنید؟

در مواردی که درآمد برای زندگی کافی نیست و هیچ تامين اجتماعی نمی تواند کمک کند، کمک های اجتماعی وارد می شود. می توانید از شهرستان محل اقامت خود کمک های اجتماعی دریافت کنید. پیشنهادات زیادی وجود دارد که از افرادی که پول کمی در زندگی روزمره دارند حمایت می کند. از این پیشنهادات استفاده کنید، آنها در منطقه شما نیز در دسترس هستند.

خرید مواد غذایی / غذا و نوشیدنی

در اینجا چند مثال از پیشنهادات وجود دارد. همچنین می توانید از اداره شهرداری سوال کنید که چه گزینه های دیگری در این نزدیکی ها وجود دارد.

توزیع مواد غذایی

ایا پول کمی برای زندگی روزمره دارید؟

داروخته ها و بزارهای مختلفی وجود دارد که می توانید مواد غذایی، محصولات بهداشتی، لوازم اداری و خانگی، محصولات تمیز کننده و لباس را با تخفیف قابل توجهی دریافت کنید.

نمونه هایی از تمام مناطق:

Caritas بازار ویل	Caritas بازار Rapperswil	Caritas بازار شهر St.Gallen
ویل: نقطه توزیع مواد غذایی "Poschtitäsche"	رورشاخ و گلداخ: غذا برای بودجه های کوچک	منطقه ورنبرگ: توزیع مواد غذایی LEBA در Buchs
برنامه برای تلفن های همراه: بیش از حد خوب برای رفتن	Wartau / Sevelen: توزیع مواد غذایی	Ebnat-Kappel: توزیع مواد غذایی

2014

برای خرید از نقاط صدور، معمولاً به کارت شناسایی مشتری (به عنوان مثال KulturLegi) نیاز دارید. این را می توانید از شهرداری، اداره رفاه اجتماعی یا خدمت اجتماعی دریافت کنید. اگر کمک اجتماعی دریافت نمی کنید و با اداره رفاه اجتماعی تماس ندرید، بهتر است قبل از اولین بازدید با اداره صادر کننده تماس بگیرید.

می توانید KulturLegi را از اداره تامين اجتماعی شهرستان خود و از اکثر مراکز مشاوره اجتماعی دریافت کنید. همچنین می توانید از اینجا مستقیماً کارت شناسایی مشتری را درخواست کنید: [Application KulturLegi](#)

«Tischlein deck dich» کمک های غذایی

"Tischlein-deck-dich" مواد غذایی را از تخریب نجات می دهد و آن را به افراد مبتلا به فقر توزیع می کند.

اگر می خواهید مواد غذایی را از یک نقطه توزیع Tischlein-deck-dich خریداری کنید، به یک کارت شناسایی مشتری نیاز دارید. این کارت را می توانید از اداره تامين اجتماعی در منطقه خود دریافت کنید:

جستجو برای "Tischlein deck dich"

کافه های ملاقات

در کافه های برخورد شما می توانید یک قهوه، اسپرسو، کاپوچینو و خیلی بیشتر با قیمت ارزان دریافت کنید. حتی در کافه ملاقات، گاهی اوقات باید کارت مشتری را نشان دهید، به عنوان مثال **KulturLegi**.

نمونه هایی از کافه های ملاقات

- St.Gallen در s'Kafi ☞
- کافه تلس در ویل ☞
- CafiTass در Rapperswil-Jona ☞
- قهوه نقطه ملاقات در Buchs ☞

اقلام روزمره، لباس، میلمان و کمک های مالی

در اینجا چند مثال از پیشنهادات وجود دارد. همچنین می توانید از اداره شهرداری سوال کنید که چه گزینه های دیگری در این نزدیکی ها وجود دارد.

Winterhilfe St.Gallen

Winterhilfe St.Gallen به شما در شرایط اضطراری مالی فوری با خدمت پشتیبانی یک بار مانند:

- فرض مستقیم فاکتورها (به عنوان مثال حق بیمه / اظهارات خدمات، بیمه درمانی، عینک، دندانپزشک، اجاره، هزینه های جانبی و غیره)
- کمک به تخت: تخت های کاربردی و ملافه (تخت های جدید، تخت های تختخواب / کودکان، تشک، لحاف، بالش و پوشش)
- کمک های لباس: بسته های لباس از Caritas و کوپن لباس
- پروژه "توانمندسازی" برای کودکان: تامین مالی طولانی مدت فعالیت های اوقات فراغت برای کودکان و نوجوانان 4-16 ساله (آخرین ورودی در 12 سال)
- تجهیزات مدرسه برای همه: هر 3 سال یک کیف مدرسه جدید
- پشتیبانی از تعطیلات REKA
- کوپن های خرید

تماس با کمک های زمستانی

مغازه های دست دوم و مغازه های دست دوم

در یک **Brockenhaus / Brockenstube** فروشگاه دست دوم که در آن شما می توانید اقلام روزمره استفاده شده را با قیمت مناسب خریداری کنید (همچنین به نام "Brocki") طیف گسترده ای از اقلام روزمره مانند میلمان، لباس، خانواده، کتب، اسباب بازی و خیلی بیشتر پیدا خواهید کرد. این اقلام به خوبی حفظ شده اقلام دست دوم هستند.

بسیاری از "Brockis" در سراسر کانتون سنت گالن وجود دارد: **فهرست خانه های Brocken و مغازه های دست دوم**

SRK Kanton St.Gallen: کمک های مالی یک طرفه برای مشکلات سلامتی

کانتون SRK (صليب سرخ سوئیس) گالن صليب سرخ سوئیس از افراد و خانواده های نیازمند با کمک های مالی حمایت می کند. این فقط در مورد هزینه های مربوط به پزشکی صدق می کند. فرض بر این است که وضعیت اضطراری توسط یک مشکل بهداشتی ایجاد شده است.

اطلاعات < SRC

اطمینان حاصل کنید که برای مصاحبه شخصی ابتدا از طریق تلفن 66 99 227 071 یا از طریق ایمیل beratung@srk-sg.ch ثبت نام کنید.

اگر این امکان پذیر نباشد، ساعت مشاوره باز در صبح سه شنبه و پنجشنبه از ساعت 8:30 تا 11:30 صبح وجود خواهد داشت.

تماس:

صليب سرخ سوئیس کانتون سنت گالن / کمک های فردی
بازار 24
9004 سنت گالن

شماره تماس 66 99 227 071
الکترونیک: beratung@srk-sg.ch

SRK Kanton St.Gallen: کمک های یل مالم

کمک به پل مالی (SRK صلیب سرخ سوئیس) از شما پشتیبانی می کند اگر شما در نتیجه یک رویداد در معرض خطر مالی هستید. به عنوان مثال:

- بیماری
- جدایی
- از دست دادن شغل

اگر این امر منجر به هزینه های فوق العاده ای شود یا اگر ناگهان درآمد کمتری داشته باشید، SRC به شما کمک می کند تا این شرایط اضطراری حاد را برکنید.

اطلاعت < SRC

تماس:

صلیب سرخ سوئیس کانتون St. Gallen / SRC Bridging Aid

بلاز 24

9004 سنت گالن

شماره تماس 66 99 227 071

الکترونیک: beratung@srk-sg.ch

مشاوره برای سالمندان

Pro Senectute مشاوره مالی برای سالمندان ارائه می دهد.

مشاوره مالی

حق خود را برای مزایای تکمیلی محاسبه کنید

سایر خدمات مشاوره ای ارائه شده توسط Pro Senectute

فعالیت های اوقات فراغت

در اینجا چند مثال از پیشنهادات وجود دارد. همچنین می توانید از اداره شهرداری سؤال کنید که چه گزینه های دیگری در این نزدیکی ها وجود دارد.

KulturLegi

ایا می خواهید به تئاتر یا موزه بروید؟ ایا می خواهید با فرزندان خود به سیرک بروید یا در یک مسابقه فوتبال شرکت کنید؟

حتی اگر درآمد کمی داشته باشید، می توانید در بسیاری از رویدادهای فرهنگی، ورزشی، آموزشی و تفریحی شرکت کنید. با KulturLegi شما می توانید قیمت های کاهش یافته در بسیاری از نقاط.

اطلاعت مربوط به کارت شناسایی مشتری را می توانید از اداره تامین اجتماعی شهرستان خود و از اکثر مراکز مشاوره اجتماعی دریافت کنید. همچنین می توانید کارت شناسایی مشتری را مستقیماً از طریق اینترنت درخواست کنید: Application KulturLegi

REKA: کمک های تعطیلات برای خانواده ها

REKA به خانواده شما اجازه می دهد تا یک هفته تعطیلات را با 200 فرانک بگیرند. تعطیلات در یک روستای تعطیلات REKA، یک آپارتمان تعطیلات REKA یا در یک خوابگاه جوانان در سوئیس برگزار می شود.

Kovive: Ferienlager / اردوهای تابستانی برای کودکان و نوجوانان

Kovive اردوگاه های تابستانی را برای کودکان و نوجوانان با قیمت مناسب ارائه می دهد. اردوگاه ها یک برنامه تعطیلات هیجان انگیز و متنوع را ارائه می دهند. زبان مشترک در اردوگاه آلمانی است. قیمت ها بر اساس درآمد و همچنین ثروت خانواده است.

Ferienpass: فعالیت های اوقات فراغت برای کودکان در طول تعطیلات مدرسه

در بسیاری از شهرها و شهرستانها، Ferienpass (؟) اوقات فراغت در طول تعطیلات مدرسه در محل اقامت) برای کودکان در طول تعطیلات مدرسه ارائه می شود.

Ferienpass (؟) اوقات فراغت در طول تعطیلات مدرسه در محل اقامت) کودکان یک برنامه هیجان انگیز ارائه می دهد و همچنین برای خانواده هایی با بودجه کم مناسب است.

از دفتر شهرداری یا دبیرخانه مدرسه برای چنین پیشنهادی بپرسید.

نمونه

- تعطیلات پلس / تابستان سرگرم کننده شهر St.Gallen 
- پیشنهادات از Pro Juventute 
- تعطیلات عبور Rapperswil-جوننا با KulturLegi 
- FerienSpass ویل 
- تعطیلات سرگرم کننده در دریاچه در منطقه رورشاخ 
- Sarganserland تعطیلات سرگرم کننده 
- Uznach تعطیلات عبور 
- منطقه تعطیلات Wattwil 

نقاط تماس

نقطه تماس، مشاوره یا مرجع مناسب را در منطقه خود پیدا کنید: [نقاط تماس](#)

Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen 2024 ©