

فعال بودن

از وقت آزاد خود برای فعالیت ها استفاده کنید. چه برای بزرگسالان و چه برای کودکان و نوجوانان، چیزی برای همه وجود دارد. اطلاعات در مورد بسیاری از فعالیت های اوقات فراغت ارائه شده در کانتون سنت گالن را می توان در اینترنت، در دفتر شهرداری، در روزنامه ها و از طریق تبلیغات پوستر یافت. برای مثال نگاهی به اینجا داشته باشید:

- اوقات فراغت Ostschweiz.ch
- گشت و گذار شرق سوئیس - تابستان
- گشت و گذار شرق سوئیس - زمستان

در ورزش فعال باشید

یک زیرساخت مناسب برای تقریباً هر ورزش در منطقه وجود دارد:

- استخرهای سرپوشیده و روباز
- زمین های فوتبال و زمین تنیس
- سالن های ورزشی و امکانات ورزشی
- امکانات کوهنوردی
- امکانات ورزشی زمستانی متعدد
- مسیرهای پیاده روی و دوچرخه سواری
- بولینگ
- و خیلی بیشتر

برخی از این امکانات ورزشی هزینه ورودی دارند. شما همچنین می توانید یک دوره و یا آموزش در یک گروه در یک باشگاه.

- 📄 ورزش در گروه - انجمن ها و باشگاه ها
- 📄 کمپ های ورزشی جوانان

فعالیت های اوقات فراغت با پول کم

شما همچنین می توانید از بسیاری از فعالیت های اوقات فراغت استفاده کنید اگر شما باید با پول کمی انجام دهید. اگر درآمد کم دارید یا به مزایای اجتماعی وابسته هستید، می توانید برای KulturLegi درخواست کنید. با KulturLegi شما تخفیف بیش از 3600 پیشنهاد در سراسر سوئیس دریافت خواهید کرد.

- 📄 نکاتی برای زندگی با پول کم

داوطلبانه

دوست دارید داوطلب شوید؟ آیا دوست دارید در یک سازمان خیریه، اجتماعی یا کلیسایی کار کنید؟ شما همچنین می توانید در ورزش، فرهنگ یا سایر جوامع شرکت کنید. اگر علاقه مند هستید، پیشنهادت مختلفی را در اینجا پیدا خواهید کرد:

خدمات ارائه شده توسط سوئیس صلیب سرخ SRC کانتون St.Gallen

تبادل زمان

تبادل زمان به اعضای خود یک شبکه حرفه ای برای تبادل خدمت ارائه می دهد. هیچ پولی به یک حساب برای خدمت ارائه شده منتقل نمی شود، اما زمان، که می تواند در جای دیگر استفاده شود.

