

Français > Travail et finances > Vivre avec peu d'argent

## Vivre avec peu d'argent

### Faut-il se contenter de peu d'argent ? Avez-vous besoin d'un soutien de l'aide sociale ou vivez-vous au niveau de la subsistance ?

Dans les cas où le revenu n'est pas suffisant pour vivre et qu'aucune sécurité sociale ne peut aider, l'aide sociale intervient. Vous pouvez obtenir une aide sociale auprès de votre commune de résidence.

Il existe de nombreuses offres qui soutiennent les personnes ayant peu d'argent dans la vie quotidienne.

Profitez de ces offres, elles sont également disponibles dans votre région.

#### Épicerie / nourriture et boissons

Voici quelques exemples d'offres. Vous pouvez également vous renseigner auprès de la mairie sur les autres options disponibles à proximité.

### Distribution de nourriture

Vous avez peu d'argent disponible pour la vie quotidienne ?

Il existe divers dispensaires et marchés où vous pouvez obtenir de la nourriture, des produits d'hygiène, des fournitures de bureau et de ménage, des produits de nettoyage et des vêtements à prix très réduits.

#### Exemples de toutes les régions :

Marché Caritas Ville de Saint-Gall	Marché Caritas de Rapperswil	Marché Caritas Wil
Région de Werdenberg : distribution alimentaire LEBA à Buchs	Rorschach et Goldach : de la nourriture pour les petits budgets	Wil : Point de distribution de nourriture « Poschtitäsche »
Ebnat-Kappel : Distribution alimentaire	Wartau/Sevelen : Distribution alimentaire	Application pour téléphones mobiles : TOO GOOD TO GO

#### N° client / KulturLegi

Pour pouvoir faire vos achats dans les points d'émission, vous avez généralement besoin d'une carte d'identité client (par exemple, la KulturLegi). Vous pouvez l'obtenir auprès de la commune, de l'office social ou des services sociaux.

Si vous ne recevez pas d'aide sociale et que vous n'avez pas de contact avec un bureau d'aide sociale, il est préférable de contacter directement l'office de délivrance avant la première visite.

Vous pouvez obtenir le **KulturLegi** auprès du bureau d'aide sociale de votre commune et de la plupart des centres de conseil social. Vous pouvez également demander la carte d'identité client directement ici : [Application KulturLegi](#)

## «Tischlein deck dich» Aide alimentaire

« Tischlein-deck-dich » sauve la nourriture de la destruction et la distribue aux personnes touchées par la pauvreté.

Si vous souhaitez faire vos courses dans un point de distribution Tischlein-deck-dich, vous aurez besoin d'une carte d'identité client. Vous pouvez obtenir cette carte auprès d'un bureau d'aide sociale de votre région :

[Rechercher « Tischlein deck dich »](#)

---

## Cafés de réunion

Dans les cafés de rencontre, vous pouvez obtenir un café, un espresso, un cappuccino et bien plus encore à un prix bon marché.

Même dans le café de réunion, vous devez parfois présenter une carte client, par exemple la [KulturLegi](#).

### Exemples de cafés de réunion

- [s'Kafi à Saint-Gall](#)
  - [CafiTass à Wil](#)
  - [CafiTass à Rapperswil-Jona](#)
  - [Rendez-vous café à Buchs](#)
- 

### Articles de tous les jours, vêtements, meubles et aide financière

Voici quelques exemples d'offres. Vous pouvez également vous renseigner auprès de la mairie sur les autres options disponibles à proximité.

## Winterhilfe St.Gallen

**Winterhilfe St.Gallen** vous aide en cas d'urgence financière grâce à des services de soutien ponctuels tels que :

- la prise en charge directe des factures (p. ex. primes d'assurance / relevés de service, assurance maladie, lunettes, dentiste, loyer, frais annexes, etc.)
- Aide au lit : lits et literie fonctionnels (nouveaux lits, lits superposés/enfants, matelas, couette, oreillers et couvertures)
- Aide à l'habillement : colis vestimentaires de Caritas et bons d'achat d'articles
- Projet « Autonomisation » des enfants : financement à long terme d'activités de loisirs pour les enfants et les jeunes de 4 à 16 ans (dernière entrée à 12 ans)
- Du matériel scolaire pour tous : un nouveau cartable tous les 3 ans
- Soutien pour les vacances REKA
- Bons d'achat

[Contactez Winter Aid](#)

---


## Brocantes et brocantes

Dans un [Brockenhaus / Brockenstube](#) (📍 [Magasin d'occasion où vous pouvez acheter des articles d'occasion du quotidien à un prix raisonnable](#)) également appelé « Brocki », vous trouverez une large gamme d'articles du quotidien tels que des meubles, des vêtements, des articles ménagers, des livres, des jouets et bien plus encore. Il s'agit d'articles d'occasion bien conservés.

Il existe de nombreux « Brockis » dans tout le canton de [Saint-Gall : Liste des maisons et magasins d'occasion Brocken](#)

---

## SRK Kanton St.Gallen: Aide financière ponctuelle pour les problèmes de santé

La **Croix-Rouge suisse SRK** ( **Croix-Rouge suisse**) de Saint-Gall soutient les personnes et les familles dans le besoin par une aide financière unique. Cela ne s'applique qu'aux frais médicaux. On suppose que la situation d'urgence a été déclenchée par un problème de santé.

### > d'informations SRC

Assurez-vous de vous inscrire d'abord à un entretien personnel par téléphone au 071 227 99 66 ou par e-mail [beratung@srk-sg.ch](mailto:beratung@srk-sg.ch).

Si cela n'est pas possible, il y aura une heure de consultation ouverte les mardis et jeudis matins de 8h30 à 11h30.

#### Contact:

Croix-Rouge suisse Canton de Saint-Gall / Assistance individuelle  
Place du marché 24  
9004 Saint-Gall

Téléphone 071 227 99 66  
Courriel : [beratung@srk-sg.ch](mailto:beratung@srk-sg.ch)

---

## SRK Kanton St.Gallen: Aide transitoire financière

L'aide financière de transition de la **SRK** ( **Croix-Rouge suisse**) vous soutient si vous êtes en difficulté financière à la suite d'un événement.

Par exemple:

- **Maladie**
- **Séparation**
- **Perte d'emploi**

Si cela entraîne des coûts extraordinaires ou si vous avez soudainement moins de revenus, le CRS vous aidera à faire face à ces situations d'urgence aiguës.

### > d'informations SRC

#### Contact:




Croix-Rouge suisse Canton de Saint-Gall / Aide transitoire SRC  
Place du marché 24  
9004 Saint-Gall

Téléphone 071 227 99 66  
Courriel : [beratung@srk-sg.ch](mailto:beratung@srk-sg.ch)

---

## Conseils pour les seniors

Pro Senectute offre des conseils financiers aux personnes âgées.

-  [Conseils financiers](#)
-  [Calculer votre droit aux prestations complémentaires](#)
-  [Autres services-conseils offerts par Pro Senectute](#)

#### Loisirs

Voici quelques exemples d'offres. Vous pouvez également vous renseigner auprès de la mairie sur les autres options disponibles à proximité.

## KulturLegi

Voulez-vous aller au théâtre ou au musée ? Vous souhaitez aller au cirque avec vos enfants ou assister à un match de football ?

Même si vous avez un faible revenu, vous pouvez participer à de nombreux événements culturels, sportifs, éducatifs et récréatifs. Avec **la KulturLegi**, vous obtenez des prix réduits dans de nombreux endroits.

Vous pouvez obtenir des informations sur la carte d'identité client auprès du bureau d'aide sociale de votre commune et de la plupart des centres de conseil social. Vous pouvez également demander la carte d'identité client directement en ligne : **Application KulturLegi**

---

## REKA: Aide aux vacances pour les familles

**REKA** permet à votre famille de prendre une semaine de vacances pour 200 francs. Les vacances se déroulent dans un village de vacances REKA, un appartement de vacances REKA ou dans une auberge de jeunesse en Suisse.

---

## Kovive: Ferienlager / Camps d'été pour enfants et adolescents

**Kovive** propose des camps d'été pour les enfants et les adolescents à des prix raisonnables. Les camps offrent un programme de vacances passionnant et varié. La langue commune dans le camp est l'allemand. Les prix sont basés sur le revenu ainsi que sur la richesse de la famille.

---

## Ferienpass: Activités de loisirs pour les enfants pendant les vacances scolaires

Dans de nombreuses communes et communes, un **Ferienpass** ([🔗 Activités de loisirs pendant les vacances scolaires sur le lieu de résidence](#)) vacances pour les enfants est proposé pendant les vacances scolaires.

Le **Ferienpass** ([🔗 Activités de loisirs pendant les vacances scolaires sur le lieu de résidence](#)) offre aux enfants un programme passionnant et convient également aux familles à petit budget.

Renseignez-vous auprès de la mairie ou du secrétariat de l'école.

## Exemples

- [🔗 Holiday Pass / Plaisirs d'été Ville de Saint-Gall](#)
- [🔗 Offres de Pro Juventute](#)
- [🔗 Pass vacances Rapperswil-Jona avec KulturLegi](#)
- [🔗 FerienSpass Wil](#)
- [🔗 Plaisir de vacances au bord du lac dans la région de Rorschach](#)
- [🔗 Vacances Fun Sarganserland](#)
- [🔗 Pass vacances Uznach](#)
- [🔗 Pass vacances Région Wattwil](#)

---

## Points de contact

Trouvez le bon point de contact, le bon conseil ou la bonne autorité dans votre région: [Points de contact](#)

---

© 2024 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen