Vivre avec peu d'argent

Devez-vous vous contenter de peu d'argent ? Avez-vous besoin de l'aide sociale ou vivez-vous au niveau de subsistance ?

Dans les cas où le revenu n'est pas suffisant pour vivre et qu'aucune des compagnies d'assurance sociale ne peut aider, l'aide sociale intervient. Vous pouvez recevoir de l'aide sociale par l'intermédiaire 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

Vous trouverez ici quelques exemples d'offres. Renseignez-vous également auprès du bureau municipal sur les autres options disponibles à proximité.

Distribution de nourriture

Avez-vous peu d'argent disponible pour la vie quotidienne ?

Il existe différents points de distribution et marchés où vous pouvez obtenir des denrées alimentaires, des produits d'hygiène, des articles de bureau et ménagers, des produits de nettoyage et des vêtements à prix considérablement réduits.

Exemples dans toutes les régions :

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

Identifiant client / KulturLegi

Pour pouvoir faire vos achats dans les points de distribution, vous avez généralement besoin d'une carte d'identité client (par exemple la KulturLegi). Vous pouvez l'obtenir auprès de la commune de résidence, 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 le bureau de délivrance avant votre première visite.

Vous pouvez obtenir la **KulturLegi** auprès de l'office social de votre commune de résidence et dans 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 de la nourriture de la destruction et la distribue aux personnes touchées par la pauvreté.

Si vous souhaitez acheter de la nourriture dans un point de distribution de Tischlein-deck-dich, vous aurez besoin d'une carte d'identité client. Vous pouvez obtenir cette carte auprès d'un bureau des services sociaux de votre région :

Recherche de contact pour « Tischlein deck dich »

Déjeuners : déjeuner en commun

Profitez d'un déjeuner chaud dans la communauté. À une table de déjeuner, vous pouvez manger seul ou en famille à un prix raisonnable.

Exemples de déjeuner

- Maison Solidaire Saint-Gall - Déjeuner
- Portes ouvertes à Saint-Gall
- Déjeuner en mosaïque à Saint-Gall
- Dîner des aînés de 60 ans et plus à Grabs
- Déjeuner des aînés à l'église catholique Wil
- Déjeuner œcuménique Wattwil

Cafés de réunion

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

Parfois, vous devez également présenter une carte d'identité de client dans le café de la réunion, par exemple **le KulturLegi**.

Exemples de cafés de réunion

- s'Kafi à Saint-Gall
- CafiTass à Wil
- CafiTass à Rapperswil-Jona
- Bistrot Papierhof et lieu de rencontre à Buchs
- Open Meeting Mosaik - Ville de Saint-Gall

Articles du quotidien, vêtements et meubles

Vous trouverez ici quelques exemples d'offres. Renseignez-vous également auprès du bureau municipal sur les autres options disponibles à proximité.

Kleiderbörsen

Profitez des offres bon marché des échanges de vêtements et des magasins de seconde main.

- Échanges de vêtements de l'Armée du Salut
- Boutiques et échanges de vêtements pour enfants
- Échange de vêtements dans la Solihaus de la ville de Saint-Gall

Magasins de seconde main et magasins de seconde main

Dans un Brockenhaus / Brockenstube (? Magasin d'occasion, où vous pouvez vous procurer des articles de tous les jours 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. Les articles sont des articles d'occasion bien conservés.

Il existe de nombreux « Brockis » dans tout le canton de **Saint-Gall : Liste des magasins de seconde main et des magasins de seconde main**

Repair-Cafés: Faites-le réparer gratuitement

Avez-vous besoin de faire réparer quelque chose ?

De l'électroménager à l'électronique grand public, en passant par les textiles et les jouets, tout peut être apporté pour être réparé gratuitement par les réparateurs sur place.

Apportez-y votre marchandise défectueuse. Vous n'avez pas besoin de rendez-vous.

Trouvez un café de réparation près de chez vous

Winterhilfe St.Gallen

Le Winterhilfe St.Gall apporte son aide avec des services de soutien ponctuels tels que :

- Assistance au lit : lits et literie fonctionnels (lits neufs, lits superposés/lits pour enfants, matelas, couette, oreillers et couvertures)
- Assistance vestimentaire : colis vestimentaires de Caritas et bons d'achat de vêtements
- Du matériel scolaire pour tous : un nouveau cartable tous les 3 ans
- Bons d'achat

Contacter Winter Aid

Aide financière

Vous trouverez ici quelques exemples d'offres. Renseignez-vous également auprès du bureau municipal sur les autres options disponibles à proximité.

Winterhilfe St.Gallen

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

- la prise en charge directe des factures (par exemple, primes d'assurance / décomptes de prestations pour l'assurance maladie, les lunettes, le dentiste, le loyer, les frais annexes, etc.)
- Assistance au lit : lits et literie fonctionnels (lits neufs, lits superposés/lits pour enfants, matelas, couette, oreillers et couvertures)
- Assistance vestimentaire : colis vestimentaires de Caritas et bons d'achat de vêtements
- Projet « Autonomisation » pour les 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

Contacter Winter Aid

OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz

L'OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz vous aide en cas d'urgence financière urgente. Le soutien s'adresse aux personnes et aux familles disposant de ressources financières très limitées qui, pour diverses raisons, sont passées à travers les mailles du filet de sécurité sociale et n'ont donc pas droit à une aide officielle.

Du 1er octobre au 30 novembre, les particuliers, les bureaux d'aide sociale, les organisations d'aide et les points de contact pour les personnes dans le besoin peuvent introduire leur demande.

Chaque demande doit être justifiée et expliquer en détail la situation d'urgence. Veuillez noter qu'aucun paiement n'est effectué à l'étranger. OhO ne paie que pour les prestations qui sont fournies en Suisse.

Contacter et soumettre une candidature - OhO

Solidaritätsfonds SKF: pour la mère et l'enfant

Le **Fonds de solidarité** pour la mère et l'enfant de l'Union des femmes catholiques suisses (SKF) apporte une aide financière d'urgence aux femmes. Les femmes qui ont rencontré des difficultés financières, par exemple en raison d'une grossesse, d'un accouchement ou de la garde d'un enfant, peuvent les contacter.

Contact Fonds de solidarité Mère et Enfant

SRK Kanton St.Gallen: Aide financière transitoire

L'Aide transitoire de la SRK (ⓘ Croix-Rouge suisse) vous soutient si vous êtes en difficulté financière à la suite d'un événement. Par exemple, dans le cas de :

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

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

> Information SRC

Contact:

Croix-Rouge suisse Canton de Saint-Gall / SRC Aide transitoire
Marktplatz 24
9004 Saint-Gall

Téléphone 071 227 99 66
Courriel : beratung@srk-sg.ch

Conseils pour les seniors

Pro Senectute offre des conseils financiers aux personnes âgées.

- Conseil financier
- Calculer votre droit à des prestations complémentaires
- Autres services-conseils offerts par Pro Senectute

Loisirs

Vous trouverez ici quelques exemples d'offres. Renseignez-vous également auprès du bureau municipal 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 de faibles revenus, vous pouvez participer à de nombreux événements culturels, sportifs, éducatifs et récréatifs. Avec **la KulturLegi,** vous bénéficiez de prix réduits dans de nombreux endroits.

Vous pouvez obtenir des informations sur la carte d'identité du client auprès de l'office social de votre commune de résidence 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 pour les vacances en famille

REKA permet à votre famille de prendre une semaine de vacances pour 200 francs. Les vacances ont lieu 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 / camps de vacances 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 les revenus et les actifs de la famille.

Ferienpass: Activités pour les enfants pendant les vacances scolaires

Dans de nombreuses communes et villes, un Ferienpass (? Activités de loisirs pendant les vacances scolaires dans le lieu de résidence) pour les enfants est proposé pendant les vacances scolaires.

Le Ferienpass (? Activités de loisirs pendant les vacances scolaires dans le lieu de résidence) offre aux enfants un programme passionnant et convient également aux familles à petit budget.

Renseignez-vous auprès du bureau municipal ou du secrétariat de l'école pour une telle offre.

Exemples

- Pass vacances / Plaisirs d'été Ville de Saint-Gall
- Offres de Pro Juventute
- Pass vacances Rapperswil-Jona avec KulturLegi
- FerienSpass Wil
- Plaisir des vacances au bord du lac dans la région de Rorschach
- Plaisir des vacances Sarganserland
- Laissez-passer vacances Uznach
- Carte vacances pour la région de Wattwil

Utilisation des offres énumérées ci-dessus :
Veuillez prendre connaissance des exigences applicables à chaque offre.

Brochure d'information pour les habitants de la ville de Saint-Gall
Astuces et conseils de la ville de Saint-Gall pour vivre avec peu d'argent.

Informations et conseils rapides sans inscription
Trouvez des points de contact près de chez vous

Points de contact

Trouvez le bon point de contact, le bon conseil ou la bonne autorité dans votre région: Points de contact

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen