

Français > Vivre ensemble > Loisirs > **Être actif**

## Être actif

**Utilisez votre temps libre pour des activités. Que ce soit pour les adultes ou pour les enfants et les adolescents, il y en a pour tous les goûts.**

Vous trouverez des informations sur les nombreuses activités de loisirs proposées dans le canton de Saint-Gall sur Internet, au bureau communal, dans les journaux et par affiche .

Jetez un coup d'œil ici, par exemple:

- [Loisirs Ostschweiz.ch](#)
- [Excursions Suisse orientale - Été](#)
- [Excursions Suisse orientale - Hiver](#)

## Soyez actif dans le sport

Il existe une infrastructure adaptée à presque tous les sports de la région:

- Piscines intérieure et extérieure
- Terrains de football et courts de tennis
- Gymnases et installations d'athlétisme
- Installations d'escalade
- Nombreuses installations de sports d'hiver
- Sentiers pédestres et cyclables
- Bowling
- et bien plus encore

Certaines de ces installations sportives ont un droit d'entrée.

Vous pouvez également suivre un cours ou vous entraîner en groupe dans un club.

[Le sport dans le Groupe - Associations & Clubs](#)

[Camps sportifs pour les jeunes](#)

## Des loisirs avec peu d'argent

Vous pouvez également profiter de nombreuses activités de loisirs si vous devez vous contenter de peu d'argent.

Si vous avez un faible revenu ou si vous dépendez des prestations sociales, vous pouvez demander le KulturLegi. Avec **KulturLegi** , vous bénéficiez de réductions sur plus de 3 600 offres dans toute la Suisse.

[Conseils pour vivre avec peu d'argent](#)

## Volontariat

Aimeriez-vous faire du bénévolat? Aimeriez-vous travailler dans une organisation caritative, sociale ou religieuse? Vous pouvez également vous impliquer dans le sport, la culture ou d'autres communautés.

Si vous êtes intéressé, vous trouverez différentes offres ici:

**Services de la Croix-Rouge suisse CRS Canton de Saint-Gall**

## Échange de temps benevol

L'échange **de temps benevol** offre à ses membres un réseau professionnel pour l'échange de services. Aucun argent n'est transféré sur un compte pour le service rendu, mais du temps, qui peut être réutilisé ailleurs.

---

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen