Être actif

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

Vous trouverez des informations sur les nombreuses activités de loisirs du canton de Saint-Gall sur Internet, au bureau communal, dans les journaux et par le biais d'affiches.

Jetez un coup d'œil ici, par exemple :

- **Activités de loisirs Ostschweiz.ch**
- **Destinations d'excursion Suisse orientale - Été**
- **Destinations d'excursion Suisse orientale - Hiver**

Faites du sport

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

- Piscines intérieures et extérieures
- Terrains de football et courts de tennis
- Gymnases et installations d'athlétisme
- Installations d'escalade
- De nombreuses installations de sports d'hiver
- Sentiers de randonnée pédestre et pistes cyclables
- Bowling
- et bien plus encore

Certaines de ces installations sportives sont payantes.

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

Sports de groupe - Clubs et clubs
Camps sportifs pour les jeunes

Des activités de loisirs avec peu d'argent

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

Si vous avez de faibles revenus ou si vous dépendez d'allocations sociales, vous pouvez demander la KulturLegi. Avec **la KulturLege,** vous bénéficiez de réductions sur plus de 3 600 offres dans toute la Suisse.

Conseils pour vivre avec un budget limité

Volontariat

Vous souhaitez faire du bénévolat ? Aimeriez-vous travailler dans un organisme de bienfaisance, social ou religieux ? Ils peuvent également s'impliquer dans le sport, la culture ou d'autres communautés.

Si vous êtes intéressé, vous trouverez ici différentes offres :

Services de la Croix-Rouge suisse CSN Canton de Saint-Gall

Avantage d'échange de temps

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

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen