

Italiano > Lavoro e finanze > **Vivere con pochi soldi**

Vivere con pochi soldi

Ti devi accontentare di pochi soldi? Avete bisogno del sostegno dell'assistenza sociale o vivete a livello di sussistenza?

Nei casi in cui il reddito non è sufficiente per vivere e nessuna previdenza sociale può aiutare, interviene l'assistenza sociale. Puoi ottenere l'assistenza sociale dal tuo comune di residenza.

Ci sono molte offerte che supportano le persone con pochi soldi nella vita di tutti i giorni.

Approfitta di queste offerte, sono disponibili anche nella tua zona.

Spesa / cibo e bevande

Ecco alcuni esempi di offerte. Puoi anche chiedere all'ufficio comunale quali altre opzioni sono disponibili nelle vicinanze.

Distribuzione di cibo

Hai pochi soldi a disposizione per la vita di tutti i giorni?

Ci sono vari dispensari e mercati dove è possibile ottenere cibo a prezzi significativamente scontati, prodotti per l'igiene, forniture per ufficio e per la casa, prodotti per la pulizia e abbigliamento.

Esempi da tutte le regioni:

Mercato Caritas Città di San Gallo	Mercato della Caritas di Rapperswil	Mercato della Caritas Wil
Regione di Werdenberg: distribuzione di generi alimentari LEBA a Buchs	Rorschach e Goldach: cibo per piccoli budget	Wil: Punto di distribuzione alimentare "Poschtitäsche"
Ebnat-Kappel: Distribuzione di generi alimentari	Wartau/Sevelen: Distribuzione di cibo	App per telefoni cellulari: TOO GOOD TO GO

ID cliente / KulturLegi

Per poter fare acquisti presso i punti di emissione, di solito è necessaria una carta d'identità del cliente (ad esempio, la KulturLegi). È possibile ottenerlo presso il comune, l'ufficio di assistenza sociale o i servizi sociali.

Se non si riceve l'assistenza sociale e non si ha contatti con un ufficio di assistenza sociale, è meglio contattare direttamente l'ufficio emittente prima della prima visita.

È possibile ottenere il **KulturLegi** presso l'ufficio di assistenza sociale del proprio comune e presso la maggior parte dei centri di consulenza sociale. È inoltre possibile richiedere la carta d'identità del cliente direttamente qui: [Applicazione KulturLegi](#)

«Tischlein deck dich» Aiuto alimentare

"Tischlein-deck-dich" salva il cibo dalla distruzione e lo distribuisce alle persone colpite dalla povertà.

Se vuoi fare la spesa in un punto di distribuzione di Tischlein-deck-dich, avrai bisogno di una carta d'identità del cliente. Puoi ottenere questa tessera presso un ufficio di assistenza sociale nella tua zona:

[Cerca "Tischlein deck dich"](#)

Caffè per riunioni

Nei caffè d'incontro è possibile ottenere un caffè, un espresso, un cappuccino e molto altro a un prezzo economico.

Anche nel caffè delle riunioni, a volte è necessario mostrare una tessera cliente, ad esempio la [KulturLegi](#).

Esempi di meeting café

- [s'Kafi a San Gallo](#)
 - [CafiTass a Wil](#)
 - [CafiTass a Rapperswil-Jona](#)
 - [Punto d'incontro caffè a Buchs](#)
-

Oggetti di uso quotidiano, abbigliamento, mobili e aiuti finanziari

Ecco alcuni esempi di offerte. Puoi anche chiedere all'ufficio comunale quali altre opzioni sono disponibili nelle vicinanze.

Winterhilfe St.Gallen

Winterhilfe St.Gallen vi aiuta in caso di emergenze finanziarie urgenti con servizi di supporto una tantum come:

- l'assunzione diretta di fatture (ad es. premi assicurativi / conteggi di prestazioni, assicurazione sanitaria, occhiali, dentista, affitto, spese accessorie, ecc.)
- Assistenza al letto: letti funzionali e biancheria da letto (letti nuovi, letti a castello/per bambini, materassi, piumone, cuscini e coperte)
- Aiuti per l'abbigliamento: pacchetti di abbigliamento della Caritas e buoni per l'abbigliamento
- Progetto "Empowerment" per l'infanzia: finanziamento a lungo termine di attività per il tempo libero per bambini e giovani dai 4 ai 16 anni (ultimo ingresso a 12 anni)
- Attrezzature scolastiche per tutti: un nuovo zaino ogni 3 anni
- Sostegno per le vacanze REKA
- Buoni spesa

[Contatta Winter Aid](#)

Negozi di seconda mano e negozi di seconda mano

In un [Brockenhaus / Brockenstube](#) (📍 [Negozio di seconda mano dove è possibile acquistare oggetti di uso quotidiano usati a un prezzo ragionevole](#)) chiamato anche "Brocki") troverete una vasta gamma di oggetti di uso quotidiano come mobili, vestiti, casalinghi, libri, giocattoli e molto altro. Gli oggetti sono oggetti di seconda mano ben conservati.

Ci sono molti "Brockis" in tutto il Cantone di San Gallo: [Elenco delle case Brocken e dei negozi di seconda mano](#)

SRK Kanton St.Gallen: Aiuto finanziario una tantum per problemi di salute

La **Croce Rossa Svizzera SRK** ([🔗 Croce Rossa Svizzera](#)) **San Gallo** sostiene le persone e le famiglie bisognose con un aiuto finanziario una tantum. Questo vale solo per le spese mediche. Si presume che la situazione di emergenza sia stata innescata da un problema di salute.

> informazioni SRC

Assicurati di registrarti prima per un colloquio personale per telefono 071 227 99 66 o via e-mail beratung@srk-sg.ch.

Se ciò non fosse possibile, il martedì e il giovedì mattina dalle 8.30 alle 11.30 ci sarà un'ora di consultazione aperta.

Contatto:

Croce Rossa Svizzera Cantone di San Gallo / Assistenza individuale
Mercato 24
9004 San Gallo

Telefono 071 227 99 66
Indirizzo e-mail: beratung@srk-sg.ch

SRK Kanton St.Gallen: Aiuti transitori finanziari

L'aiuto ponte finanziario **SRK** ([🔗 Croce Rossa Svizzera](#)) vi sostiene in caso di difficoltà finanziarie a seguito di un evento. Per esempio:

- **Malattia**
- **Separazione**
- **Perdita del lavoro**

Se ciò comporta costi straordinari o se all'improvviso avete un reddito inferiore, la CRS vi aiuta a superare queste situazioni di emergenza acuta.

> informazioni SRC

Contatto:

Croce Rossa Svizzera Cantone di San Gallo / CRS Bridging Aid
Mercato 24
9004 San Gallo

Telefono 071 227 99 66
E-mail: beratung@srk-sg.ch

Consigli per gli anziani

Pro Senectute offre consulenza finanziaria per gli anziani.

- [🔗](#) Consulenza finanziaria
- [🔗](#) Calcolare il diritto alle prestazioni complementari
- [🔗](#) Altri servizi di consulenza offerti da Pro Senectute

Attività per il tempo libero

Ecco alcuni esempi di offerte. Puoi anche chiedere all'ufficio comunale quali altre opzioni sono disponibili nelle vicinanze.

KulturLegi

Vuoi andare a teatro o al museo? Vuoi andare al circo con i tuoi bambini o assistere a una partita di calcio?

Anche se hai un reddito basso, puoi partecipare a numerosi eventi culturali, sportivi, educativi e ricreativi. Con **la KulturLegi** si ottengono prezzi ridotti in molti luoghi.

È possibile ottenere informazioni sulla carta d'identità del cliente presso l'ufficio di assistenza sociale del proprio comune e presso la maggior parte dei centri di consulenza sociale. È possibile richiedere la carta d'identità del cliente anche direttamente online: **Applicazione KulturLegi**

REKA: Aiuto per le vacanze per le famiglie

REKA concede alla vostra famiglia una settimana di vacanza per 200 franchi. La vacanza si svolge in un villaggio turistico REKA, in un appartamento vacanze REKA o in un ostello della gioventù in Svizzera.

Kovive: Ferienlager / Campi estivi per bambini e ragazzi

Kovive offre campi estivi per bambini e adolescenti a prezzi ragionevoli. I campeggi offrono un programma di vacanza emozionante e vario. La lingua comune nel campo è il tedesco. I prezzi si basano sul reddito e sulla ricchezza della famiglia.

Ferienpass: Attività per il tempo libero per i bambini durante le vacanze scolastiche

In molti comuni e città, durante le vacanze scolastiche viene offerto un pass per le **Ferienpass** ([🔗 Attività per il tempo libero durante le vacanze scolastiche nel luogo di residenza](#)) per i bambini.

Il **Ferienpass** ([🔗 Attività per il tempo libero durante le vacanze scolastiche nel luogo di residenza](#)) offre ai bambini un programma entusiasmante ed è adatto anche alle famiglie con un budget ridotto.

Chiedi all'ufficio comunale o alla segreteria della scuola un'offerta di questo tipo.

Esempi

- [🔗 Holiday Pass / Summer Fun Città di San Gallo](#)
 - [🔗 Offerte di Pro Juventute](#)
 - [🔗 Holidaypass Rapperswil-Jona con KulturLegi](#)
 - [🔗 FerienSpass Wil](#)
 - [🔗 Divertimento in vacanza al lago nella regione di Rorschach](#)
 - [🔗 Vacanze Divertimento Sarganserland](#)
 - [🔗 Pass per le vacanze di Uznach](#)
 - [🔗 Pass vacanze Regione Wattwil](#)
-

Punti di contatto

Trova il giusto punto di contatto, consulenza o autorità nella tua zona: [Punti di contatto](#)
