Vivere con pochi soldi

Devi accontentarti di pochi soldi? Hai bisogno di sostegno da parte dell'assistenza sociale o vivi a livello di sussistenza?

Nei casi in cui il reddito non è sufficiente per vivere e nessuna delle compagnie di assicurazione sociale può aiutare, interviene l'assistenza sociale. Puoi ricevere l'assistenza sociale tramite il 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

Qui trovi alcuni esempi di offerte. Chiedi anche 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 punti di distribuzione e mercati dove è possibile ottenere prodotti alimentari scontati, prodotti per l'igiene, articoli per l'ufficio e la casa, prodotti per la pulizia e abbigliamento.

Esempi da tutte le regioni:

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

ID cliente / KulturLegi

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

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

Il **KulturLegi** può essere ottenuto presso l'ufficio di assistenza sociale del proprio comune di residenza e presso la maggior parte dei centri di consulenza sociale. La carta d'identità del cliente può essere richiesta anche 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 si desidera acquistare cibo da un punto di distribuzione Tischlein-deck-dich, è necessaria una carta d'identità cliente. Puoi ottenere questa tessera presso un ufficio dei servizi sociali della tua zona:

Contatto ricerca per "Tischlein deck dich"

Pranzi: pranzo insieme

Goditi un pranzo caldo nella comunità. A un tavolo da pranzo si può mangiare da soli o con la famiglia a un prezzo ragionevole.

Esempi di pranzo

- Casa della Solidarietà San Gallo - Pranzo
- Porte aperte a San Gallo
- Pranzo in mosaico a San Gallo
- Pranzo per anziani 60plus in palio
- Pranzo per anziani Chiesa cattolica Wil
- Pranzo Ecumenico Wattwil

Caffè per riunioni

Nei bar per riunioni è possibile prendere un caffè, un espresso, un cappuccino e molto altro a un prezzo economico.

A volte è necessario mostrare anche una carta d'identità del cliente nel bar delle riunioni, ad esempio **il KulturLegi**.

Esempi di caffè per riunioni

- s'Kafi a San Gallo
- CafiTass a Wil
- CafiTass a Rapperswil-Jona
- Bistrot Papierhof e luogo d'incontro a Buchs
- Incontro aperto Mosaik - Città di San Gallo

Oggetti di uso quotidiano, abbigliamento e arredamento

Qui trovi alcuni esempi di offerte. Chiedi anche all'ufficio comunale quali altre opzioni sono disponibili nelle vicinanze.

Kleiderbörsen

Approfitta delle offerte economiche dei cambi di abbigliamento e dei negozi di seconda mano.

- Scambi di vestiti dell'Esercito della Salvezza
- Negozi e scambi di abbigliamento per bambini
- Scambio di vestiti nel Solihaus nella città di San Gallo

Negozi di seconda mano e negozi di seconda mano

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

Ci sono molti "Brockis" in tutto il cantone di San Gallo: **Elenco dei negozi di seconda mano e dei negozi di seconda mano**

Repair-Cafés: Farlo riparare gratuitamente

Hai bisogno di far riparare qualcosa?

Dagli elettrodomestici all'elettronica di consumo, dai tessuti ai giocattoli, tutto può essere portato per essere riparato gratuitamente dai riparatori in loco.

Porta lì la tua merce difettosa. Non hai bisogno di un appuntamento.

- Trova un repair bar vicino a te

Winterhilfe St.Gallen

Winterhilfe St.Gallen vi aiuta con servizi di supporto una tantum come:

- Assistenza letto: letti e biancheria da letto funzionali (letti nuovi, letti a castello/per bambini, materassi, piumone, cuscini e coperte)
- Assistenza abbigliamento: pacchetti di abbigliamento della Caritas e buoni abbigliamento
- Attrezzature scolastiche per tutti: un nuovo zaino ogni 3 anni
- Buoni spesa

Contatta Winter Aid

Aiuto finanziario

Qui trovi alcuni esempi di offerte. Chiedi anche all'ufficio comunale quali altre opzioni sono disponibili nelle vicinanze.

Winterhilfe St.Gallen

Soccorso d'inverno San Gallo vi aiuta in caso di emergenze finanziarie urgenti con servizi di supporto una tantum come:

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

Contatta Winter Aid

OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz

L'OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz vi aiuta in caso di emergenze finanziarie urgenti. Il sostegno va a individui e famiglie con risorse finanziarie molto scarse, che per vari motivi sono caduti nelle maglie della rete di sicurezza sociale e quindi non hanno diritto al sostegno ufficiale.

I privati, gli uffici di assistenza sociale, le organizzazioni umanitarie e i punti di contatto per le persone in difficoltà possono presentare le loro domande dal 1° ottobre al 30 novembre.

Ogni richiesta deve essere motivata e spiegare dettagliatamente la situazione di emergenza. Si prega di notare che non vengono effettuati pagamenti all'estero. OhO paga solo per i servizi forniti in Svizzera.

Contatta e invia una domanda - OhO

Solidaritätsfonds SKF: per mamma e bimbo

Il **Fondo di solidarietà** per le madri e i bambini della Federazione delle donne cattoliche svizzere (SKF) fornisce aiuti finanziari d'emergenza alle donne. Le donne che si sono trovate in difficoltà finanziarie, ad esempio a causa di gravidanza, parto o cura dei figli, possono rivolgersi a loro.

Contatto Fondo di solidarietà Madre e Bambino

SRK Kanton St.Gallen: Assistenza ponte finanziaria

L'Aiuto transitorio finanziario SRK (? Croce Rossa Svizzera) vi sostiene in caso di difficoltà finanziarie a causa di un evento. Ad esempio, nel caso di:

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

Se ciò comporta costi straordinari o se improvvisamente 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 / Aiuto ponte CRS
Marktplatz 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

Qui trovi alcuni esempi di offerte. Chiedi anche 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 **il KulturLegi** si ottengono prezzi ridotti in molti luoghi.

Le informazioni sulla carta d'identità del cliente possono essere ottenute presso l'ufficio di assistenza sociale del proprio comune di residenza e presso la maggior parte dei consultori sociali. La carta d'identità cliente può essere richiesta anche direttamente online: **Applicazione KulturLegi**

REKA: Aiuto per le vacanze per le famiglie

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

Kovive: Ferienlager / Campi estivi per bambini e ragazzi

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

Ferienpass: Attività per bambini durante le vacanze scolastiche

In molti comuni e città, durante le vacanze scolastiche viene offerto un Ferienpass (Attività per il tempo libero durante le vacanze scolastiche nel luogo di residenza) per bambini.

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 scolastica un'offerta del genere.

Esempi

- Holiday Pass / Divertimento estivo Città di San Gallo
- Offerte di Pro Juventute
- Holiday Pass Rapperswil-Jona con KulturLegi
- FerienSpass Wil
- Divertimento al lago nella regione di Rorschach
- Vacanze Divertimento Sarganserland
- Pass Vacanze Uznach
- Abbonamento vacanze per la regione di Wattwil

Utilizzo delle offerte sopra elencate:
Si prega di notare i requisiti applicabili per ogni offerta.

Opuscolo informativo per gli abitanti della città di San Gallo
Consigli e suggerimenti della città di San Gallo per vivere con pochi soldi.

Informazioni e consigli rapidi senza registrazione
Trova i punti di contatto più vicini a te

Punti di contatto

Trova il giusto punto di contatto, consulenza o autorità nella tua zona: Punti di contatto

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen