Italiano > Vivere assieme > Tempo libero > Essere attivi

Essere attivi

Usa il tuo tempo libero per le attività. Che si tratti di adulti o di bambini e giovani, ce n'è per tutti i gusti.

Informazioni sulle numerose attività per il tempo libero offerte nel Cantone di San Gallo sono disponibili su Internet, presso l'ufficio comunale, sui giornali e tramite manifesti pubblicitari.

Dai un'occhiata qui, ad esempio:

- Attività per il tempo libero Ostschweiz.ch
- Mete escursionistiche Svizzera orientale Estate
- Mete delle escursioni Svizzera orientale Inverno

Essere attivi nello sport

Nella regione c'è un'infrastruttura adatta per quasi tutti gli sport:

- Piscine interne ed esterne
- Campi da calcio e campi da tennis
- Palestre e impianti di atletica leggera
- Strutture per l'arrampicata
- Numerose strutture per gli sport invernali
- Sentieri escursionistici e piste ciclabili
- Bowling
- e molto altro ancora

Alcuni di questi impianti sportivi sono a pagamento.

Puoi anche frequentare un corso o allenarti in gruppo in un club.



Campi sportivi giovanili

Attività per il tempo libero con pochi soldi

Puoi anche approfittare di molte attività per il tempo libero se hai pochi soldi.

Se hai un reddito basso o dipendi da prestazioni sociali, puoi richiedere il KulturLegi. Con il KulturLegi ottieni sconti su oltre 3.600 offerte in tutta la Svizzera.

Consigli per vivere con un budget limitato

Volontariato

Ti piacerebbe fare volontariato? Ti piacerebbe lavorare in un'organizzazione di beneficenza, sociale o ecclesiastica? Possono anche essere coinvolti nello sport, nella cultura o in altre comunità.

Se sei interessato, qui troverai varie offerte:

Servizi della Croce Rossa Svizzera CRS Cantone di San Gallo

Scambio di tempo benevol

Lo scambio di tempo benevol offre ai suoi membri una rete professionale per lo scambio di servizi. Non viene trasferito denaro su un conto per il servizio fornito, ma tempo, che può essere riutilizzato altrove.

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen