

Italiano > Vivere assieme > Tempo libero > Essere attivi

Essere attivi

Usa il tuo tempo libero per le attività. Sia per adulti che per bambini e adolescenti - c'è qualcosa per tutti.

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

Dai un'occhiata qui, ad esempio:

- [Attività per il tempo libero Ostschweiz.ch](#)
- [Escursioni Svizzera orientale - Estate](#)
- [Escursioni Svizzera orientale - Inverno](#)


Essere attivi nello sport

C'è un'infrastruttura adatta per quasi tutti gli sport della regione:

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

Alcuni di questi impianti sportivi hanno un biglietto d'ingresso.

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

 [Sport in Gruppo - Associazioni & Club](#)

 [Campi sportivi giovanili](#)

Attività per il tempo libero con pochi soldi

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

Se hai un reddito basso o sei dipendente dalle prestazioni sociali, puoi richiedere il KulturLegi. Con **KulturLegi** riceverai sconti su oltre 3'600 offerte in tutta la Svizzera.

 [Consigli per vivere con pochi soldi](#)

Volontariato

Vuoi fare volontariato? Ti piacerebbe lavorare in un'organizzazione caritatevole, sociale o ecclesiale? Puoi anche essere coinvolto nello sport, nella cultura o in altre comunità.

Se siete interessati, troverete varie offerte qui:

Servizi offerti dalla 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. Nessun denaro viene trasferito su un conto per il servizio reso, ma tempo, che può essere riutilizzato altrove.

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen