Viver com poucos recursos

Você tem que se contentar com pouco dinheiro? Você precisa de apoio da previdência social ou vive no nível de subsistência?

Nos casos em que a renda não é suficiente para viver e nenhuma das seguradoras sociais pode ajudar, a assistência social intervém. Pode receber assistência social através do seu município de residência.

Existem muitas ofertas que apoiam pessoas com pouco dinheiro no dia a dia.

Aproveite essas ofertas, elas também estão disponíveis em sua área.

Compras de supermercado / comida e bebida

Aqui você encontrará alguns exemplos de ofertas. Pergunte também à prefeitura quais outras opções estão disponíveis nas proximidades.

Distribuição de alimentos

Você tem pouco dinheiro disponível para a vida cotidiana?

Existem vários pontos de distribuição e mercados onde você pode obter descontos significativos em alimentos, produtos de higiene, itens de escritório e domésticos, produtos de limpeza e roupas.

Exemplos de todas as regiões:

Caritas Market Cidade de St.Gallen	**Caritas Market Rapperswil**	**Caritas Market Wil**
Região de Werrenberg: distribuição de alimentos LEBA em Buchs	**Rorschach e Goldach: comida para pequenos orçamentos**	**Wil: Ponto de distribuição de alimentos "Poschtitäsche"**
Ebnat-Kappel: Distribuição de alimentos	**Wartau/Sevelen: Distribuição de alimentos**	**App para celulares: BOM DEMAIS PARA IR**

ID do cliente / KulturLegi

Para poder fazer compras nos pontos de distribuição, geralmente é necessário um cartão de identificação do cliente (por exemplo, o KulturLegi). Pode obtê-lo junto do município de residência, do serviço de assistência social ou dos serviços sociais.

Se você não recebe assistência social e não tem contato com um escritório de previdência social, é melhor entrar em contato diretamente com o escritório emissor antes de sua primeira visita.

Pode obter a **KulturLegi** no serviço de assistência social do seu município de residência e na maioria dos centros de aconselhamento social. Você também pode solicitar o cartão de identificação do cliente diretamente aqui: **Aplicativo KulturLegi**

«Tischlein deck dich» Ajuda alimentar

"Tischlein-deck-dich" salva os alimentos da destruição e os distribui para as pessoas afetadas pela pobreza.

Se você quiser comprar alimentos em um ponto de distribuição Tischlein-deck-dich, precisará de um cartão de identificação do cliente. Você pode obter este cartão em um escritório de serviços sociais em sua área:

Pesquisa de contato por "Tischlein deck dich"

Almoços: almoço juntos

Desfrute de um almoço quente na comunidade. Em uma mesa de almoço, você pode comer sozinho ou com a família a um preço razoável.

Exemplos de almoço

- Casa Solidária St.Gallen - Almoço
- Casa aberta em St.Gallen
- Almoço em mosaico em St.Gallen
- Almoço para idosos mais de 60 anos em Grabs
- Almoço Sênior Igreja Católica Wil
- Almoço Ecumênico Wattwil

Cafés de reunião

Nos cafés de reunião você pode tomar um café, café expresso, cappuccino e muito mais a um preço barato.

Às vezes, você também precisa mostrar um cartão de identificação do cliente no café da reunião, por exemplo, **o KulturLegi**.

Exemplos de cafés de reunião

- s'Kafi em St.Gallen
- CafiTass em Wil
- CafiTass em Rapperswil-Jona
- Bistrô Papierhof e ponto de encontro em Buchs
- Reunião Aberta Mosaik - Cidade de St.Gallen

Artigos do dia-a-dia, vestuário e mobiliário

Aqui você encontrará alguns exemplos de ofertas. Pergunte também à prefeitura quais outras opções estão disponíveis nas proximidades.

Kleiderbörsen

Aproveite as ofertas baratas de trocas de roupas e lojas de segunda mão.

- Trocas de roupas do Exército de Salvação
- Lojas e trocas de roupas infantis
- Troca de roupas na Solihaus na cidade de St.Gallen

Lojas de segunda mão e lojas de segunda mão

Em uma Brockenhaus / Brockenstube (? Loja de segunda mão, onde você pode se acostumar com itens do dia a dia a um preço razoável) (também chamada de "Brocki") você encontrará uma grande variedade de itens do dia a dia, como móveis, roupas, utensílios domésticos, livros, brinquedos e muito mais. Os itens são itens de segunda mão bem preservados.

Existem muitos "Brockis" em todo o cantão de St.Gallen: **Lista de lojas de segunda mão e lojas de segunda mão**

Repair-Cafés: Mande repará-lo gratuitamente

Você precisa consertar algo?

De eletrodomésticos a eletrônicos de consumo, têxteis e brinquedos, tudo pode ser trazido para ser reparado gratuitamente pelos reparadores no local.

Traga sua mercadoria defeituosa para lá. Você não precisa de um compromisso.

- Encontre um café de conserto perto de você

Winterhilfe St.Gallen

Winterhilfe St.Gallen ajuda com serviços de suporte únicos, como:

- Assistência cama: camas funcionais e roupa de cama (camas novas, beliches/camas infantis, colchões, edredom, travesseiros e capas)
- Assistência de vestuário: pacotes de vestuário da Caritas e vales de vestuário
- Equipamento escolar para todos: uma nova mochila escolar a cada 3 anos
- Vales de compras

Entre em contato com a Winter Aid

Ajuda financeira

Aqui você encontrará alguns exemplos de ofertas. Pergunte também à prefeitura quais outras opções estão disponíveis nas proximidades.

Winterhilfe St.Gallen

Winterhilfe St.Gallen ajuda você em emergências financeiras urgentes com serviços de suporte únicos, como:

- a assunção direta de faturas (por exemplo, prémios de seguro / declarações de benefícios para seguro de saúde, óculos, dentista, renda, custos acessórios, etc.)
- Assistência cama: camas funcionais e roupa de cama (camas novas, beliches/camas infantis, colchões, edredom, travesseiros e capas)
- Assistência de vestuário: pacotes de vestuário da Caritas e vales de vestuário
- Projeto "Empoderamento" para crianças: financiamento a longo prazo de atividades de lazer para crianças e jovens de 4 a 16 anos (última entrada aos 12 anos)
- Equipamento escolar para todos: uma nova mochila escolar a cada 3 anos
- Apoio às férias REKA
- Vales de compras

Entre em contato com a Winter Aid

OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz

O **OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz** ajuda-o em situações urgentes de emergência financeira. O apoio vai para indivíduos e famílias com recursos financeiros muito escassos, que por várias razões caíram nas malhas da rede de segurança social e, portanto, não têm direito a apoio oficial.

Os particulares, os gabinetes de assistência social, as organizações de ajuda e os pontos de contacto para as pessoas necessitadas podem apresentar os seus pedidos de 1 de Outubro a 30 de Novembro.

Cada pedido deve ser justificado e explicar detalhadamente a situação de emergência. Por favor, note que nenhum pagamento é feito no exterior. A OhO paga apenas pelos serviços prestados na Suíça.

Contactar e submeter candidatura - OhO

Solidaritätsfonds SKF: para mãe e filho

O **Fundo de Solidariedade** para Mães e Filhos da Federação Suíça de Mulheres Católicas (SKF) fornece ajuda financeira de emergência para mulheres. As mulheres que tenham passado por dificuldades financeiras, por exemplo, devido à gravidez, ao parto ou à guarda de crianças, podem contactá-las.

Contacto Fundo de Solidariedade Mãe e Filho

SRK Kanton St.Gallen: Assistência financeira de transição

A **SRK** (? **Cruz Vermelha Suíça)** **Financial Bridging Assistance** oferece suporte se você estiver em dificuldades financeiras como resultado de um evento. Por exemplo, no caso de:

- **Doença**
- **Separação**
- **Perda de emprego**

Se isso resultar em custos extraordinários ou se de repente você tiver menos renda, o SRC o ajudará a superar essas situações agudas de emergência.

Informações > SRC

Contato:

Cruz Vermelha Suíça Cantão de St.Gallen / SRC Bridging Assistance
Marktplatz 24
9004 St.Gallen

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

Conselhos para idosos

A Pro Senectute oferece consultoria financeira para idosos.

- Assessoria financeira
- Calcule o seu direito a prestações complementares
- Outros serviços de consultoria oferecidos pela Pro Senectute

Atividades de lazer

Aqui você encontrará alguns exemplos de ofertas. Pergunte também à prefeitura quais outras opções estão disponíveis nas proximidades.

KulturLegi

Você quer ir ao teatro ou ao museu? Você quer ir ao circo com seus filhos ou assistir a uma partida de futebol?

Mesmo que você tenha uma renda baixa, pode participar de inúmeros eventos culturais, esportivos, educacionais e recreativos. Com **o KulturLegi** você obtém preços reduzidos em muitos lugares.

Pode obter informações sobre o cartão de identificação de cliente no serviço de assistência social do seu município de residência e na maioria dos centros de aconselhamento social. Você também pode solicitar o cartão de identificação do cliente diretamente online: **Aplicativo KulturLegi**

REKA: Ajuda de férias para famílias

O REKA permite que sua família tire uma semana de férias por 200 francos. O feriado acontece em uma vila de férias REKA, um apartamento de férias REKA ou em um albergue da juventude na Suíça.

Kovive: Ferienlager / Acampamentos de verão para crianças e adolescentes

Kovive oferece acampamentos de verão / acampamentos de férias para crianças e adolescentes a preços razoáveis. Os acampamentos oferecem um programa de férias emocionante e variado. A língua comum no campo é o alemão. Os preços são baseados na renda e nos bens da família.

Ferienpass: Atividades para crianças durante as férias escolares

Em muitos municípios e cidades, um Ferienpass (? Atividades de lazer durante as férias escolares no local de residência) para crianças é oferecido durante as férias escolares.

O Ferienpass (? Atividades de lazer durante as férias escolares no local de residência) oferece às crianças um programa emocionante e também é adequado para famílias com baixo orçamento.

Peça tal oferta ao escritório municipal ou à secretaria da escola.

Exemplos

- Passe de férias / Diversão de verão Cidade de St.Gallen
- Ofertas da Pro Juventute
- Passe de Férias Rapperswil-Jona com KulturLegi
- FerienSpass Wil
- Diversão de férias no lago na região de Rorschach
- Diversão de férias Sarganserland
- Passe de férias de Uznach
- Passe de férias para a região de Wattwil

Uso das ofertas listadas acima:
Observe os requisitos aplicáveis para cada oferta.

Folheto informativo para pessoas na cidade de St.Gallen
Dicas e conselhos da cidade de St.Gallen sobre como viver com pouco dinheiro.

Informações e conselhos rápidos sem registro
Encontre pontos de contato perto de você

Pontos de contacto

Encontre o ponto de contacto, aconselhamento ou autoridade certo na sua área: Pontos de contacto

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen