

Português > Trabalho e finanças > **Viver com poucos recursos**

Viver com poucos recursos

Você tem que se contentar com pouco dinheiro? Precisa de apoio da assistência social ou vive em nível de subsistência?

Nos casos em que a renda não é suficiente para viver e nenhuma previdência social pode ajudar, a assistência social intervém. Você pode obter assistência social do seu município de residência.

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

Aproveite essas ofertas, elas também estão disponíveis na sua região.

Compras de supermercado / alimentos e bebidas

Aqui estão alguns exemplos de ofertas. Você também pode perguntar ao escritório municipal quais outras opções estão disponíveis nas proximidades.

Distribuição de alimentos

Você tem pouco dinheiro disponível para a vida cotidiana?

Existem vários dispensários e mercados onde você pode obter alimentos com descontos significativos, produtos de higiene, material de escritório e doméstico, produtos de limpeza e roupas.

Exemplos de todas as regiões:

Caritas Mercado Cidade de St.Gallen	Cáritas Mercado Rapperswil	Cáritas Mercado Wil
Região de Werdenberg: 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 emissores, você geralmente precisa de um cartão de identificação do cliente (por exemplo, o KulturLegi). Você pode obtê-lo no município, no escritório de assistência social ou nos serviços sociais.

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

Pode obter o **KulturLegi** no serviço de assistência social do seu município 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 alimentos da destruição e os distribui para as pessoas afetadas pela pobreza.

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

[Pesquisar por "Tischlein deck dich"](#)

Cafés para reuniões

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

Mesmo no café da reunião, às vezes você tem que mostrar um cartão de cliente, por exemplo, o [KulturLegi](#).

Exemplos de cafés para reuniões

- [s'Kafi em St.Gallen](#)
 - [CafiTass em Wil](#)
 - [CafiTass em Rapperswil-Jona](#)
 - [Ponto de encontro café em Buchs](#)
-

Itens do dia a dia, roupas, móveis e ajuda financeira

Aqui estão alguns exemplos de ofertas. Você também pode perguntar ao escritório municipal quais outras opções estão disponíveis nas proximidades.

Winterhilfe St.Gallen

A [Winterhilfe St.Gallen](#) ajuda você em emergências financeiras urgentes com serviços de suporte únicos, tais como:

- a assunção direta de faturas (por exemplo, prêmios de seguro / extratos de serviços, seguro de saúde, óculos, dentista, aluguel, custos acessórios, etc.)
- Assistência à cama: camas funcionais e roupa de cama (camas novas, beliches/camas infantis, colchões, edredão, almofadas e capas)
- Auxílio vestuário: Pacotes de roupas da Cáritas e vales de vestuário
- Projecto "Empoderamento" das crianças: financiamento a longo prazo de actividades de lazer para crianças e jovens dos 4 aos 16 anos (última entrada aos 12 anos)
- Equipamento escolar para todos: uma nova mochila escolar a cada 3 anos
- Suporte para feriados REKA
- Vale compras

[Entre em contato com a Winter Aid](#)

Lojas em segunda mão e lojas em segunda mão

Em uma [Brockenhaus / Brockenstube](#) ([?](#) Loja de segunda mão onde você pode comprar itens usados 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, casa, livros, brinquedos e muito mais. Os itens são itens de segunda mão bem preservados.

Há muitos "Brockis" em todo o cantão de St.Gallen: [Lista de Brocken Houses & Lojas de segunda mão](#)

SRK Kanton St.Gallen: ajuda financeira única para problemas de saúde

A **Cruz Vermelha Suíça SRK** ( **Cruz Vermelha Suíça**) de **St.Gallen** apoia indivíduos e famílias carentes com uma ajuda financeira única. Isto aplica-se apenas aos custos relacionados com o médico. Supõe-se que a situação de emergência tenha sido desencadeada por um problema de saúde.

> informações SRC

Não deixe de se inscrever para uma entrevista pessoal primeiro pelo telefone 071 227 99 66 ou pelo e-mail beratung@srk-sg.ch.


Caso isso não seja possível, haverá um horário de consulta aberta às terças e quintas-feiras pela manhã, das 8h30 às 11h30.

Contato:

Cruz Vermelha Suíça Cantão de St.Gallen / Assistência Individual
Mercado 24
9004 St.Gallen

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

SRK Kanton St.Gallen: Ajudas financeiras de transição

A **SRK** ( **Cruz Vermelha Suíça**) **Financial Bridging Assistance** apoia você se você estiver em dificuldades financeiras como resultado de um evento. Por exemplo:

- Doença
- Separação
- Perda de emprego

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

> informações SRC




Contato:

Cruz Vermelha Suíça Cantão de St.Gallen / SRC Bridging Aid
Mercado 24
9004 St.Gallen

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

Conselhos para idosos

A Pro Senectute oferece aconselhamento financeiro para idosos.

-  Assessoria Financeira
-  Calcular o seu direito às prestações complementares
-  Outros serviços de consultoria oferecidos pela Pro Senectute

Atividades de lazer

Aqui estão alguns exemplos de ofertas. Você também pode perguntar ao escritório municipal quais outras opções estão disponíveis nas proximidades.

KulturLegi

Quer ir ao teatro ou museu? Você quer ir ao circo com seus filhos ou assistir a um jogo de futebol?

Mesmo que você tenha uma baixa renda, você 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 do cliente no serviço de assistência social do seu município e na maioria dos centros de aconselhamento social. Você também pode solicitar o cartão de identificação do cliente diretamente on-line: **Aplicativo KulturLegi**

REKA: Ajuda de férias para as famílias

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 / Colônias de férias para crianças e adolescentes

Kovive oferece acampamentos de verão 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, bem como na riqueza da família.

Ferienpass: Atividades de lazer para crianças durante as férias escolares

Em muitos municípios e vilas, um **Ferienpass** ([? Atividades de lazer durante as férias escolares no local de residência](#)) férias 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 um orçamento baixo.

Solicite tal oferta à secretaria municipal ou à secretaria escolar.

Exemplos

- [Passe de Férias / Summer Fun City of St.Gallen](#)
- [Ofertas de 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 em Uznach](#)
- [Holiday Pass Região Wattwil](#)

Pontos de contacto

Encontre o ponto de contacto, aconselhamento ou autoridade certo na sua área: [Pontos de contacto](#)

© 2024 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen