Estar ativo

Use seu tempo livre para atividades. Seja para adultos ou para crianças e jovens - há algo para todos.

Informações sobre as muitas atividades de lazer oferecidas no cantão de St. Gallen podem ser encontradas na Internet, na prefeitura, em jornais e através de cartazes.

Dê uma olhada aqui, por exemplo:

- **Atividades de lazer Ostschweiz.ch**
- **Destinos de excursão Suíça Oriental - Verão**
- **Destinos da excursão Suíça Oriental - Inverno**

Seja ativo nos esportes

Existe uma infraestrutura adequada para quase todos os esportes da região:

- Piscinas interiores e exteriores
- Campos de futebol e quadras de tênis
- Academias e instalações de atletismo
- Instalações de escalada
- Inúmeras instalações para esportes de inverno
- Trilhas para caminhadas e ciclovias
- Boliche
- e muito mais

Algumas dessas instalações esportivas custam uma taxa de entrada.

Você também pode participar de um curso ou treinar em grupo em um clube.

Esportes de Grupo - Clubes e Clubes
Acampamentos esportivos juvenis

Atividades de lazer com pouco dinheiro

Você também pode aproveitar muitas atividades de lazer se tiver pouco dinheiro.

Se você tem baixa renda ou depende de benefícios sociais, pode solicitar o KulturLegi. Com **o KulturLegi** , você obtém descontos em mais de 3.600 ofertas em toda a Suíça.

Dicas para viver com orçamento limitado

Voluntariado

Você gostaria de ser voluntário? Você gostaria de trabalhar em uma organização de caridade, social ou religiosa? Eles também podem se envolver em esportes, cultura ou outras comunidades.

Se você estiver interessado, encontrará várias ofertas aqui:

Serviços da Cruz Vermelha Suíça SRC Cantão de St.Gallen

Benefício de troca de tempo

A **bolsa de tempo benevol** oferece aos seus membros uma rede profissional para troca de serviços. Nenhum dinheiro é transferido para uma conta pelo serviço prestado, mas tempo, que pode ser reutilizado em outro lugar.

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen