

Português > Convivência > Lazer > **Estar ativo**

## Estar ativo

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

Informações sobre as muitas atividades de lazer oferecidas no Cantão de St.Gallen podem ser encontradas na Internet, na secretaria municipal, em jornais e através de cartazes publicitários.

Dê uma olhada aqui, por exemplo:

- [Atividades de lazer Ostschweiz.ch](#)
- [Excursões Suíça Oriental - Verão](#)
- [Excursões Suíça Oriental - Inverno](#)

## Seja ativo nos esportes

Há uma infraestrutura adequada para quase todos os esportes na região:

- Piscinas interiores e exteriores
- Campos de futebol e quadras de tênis
- Ginásios e instalações de atletismo
- Instalações de escalada
- Numerosas instalações para esportes de inverno
- Trilhos pedestres e de bicicleta
- Boliche
- e muito mais

Algumas destas instalações desportivas têm uma taxa de entrada.

Você também pode fazer um curso ou treinar em grupo em um clube.

 [Desporto em Grupo - Associações e Clubes](#)

 [Campos Desportivos para Jovens](#)

---

## Atividades de lazer com pouco dinheiro

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

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

 [Dicas para viver com pouco dinheiro](#)

---

## Voluntariado

Gostaria de ser voluntário? Você gostaria de trabalhar em uma organização de caridade, social ou da igreja? Você também pode se envolver em esportes, cultura ou outras comunidades.

Se você estiver interessado, você encontrará várias ofertas aqui:

### Serviços oferecidos pela Cruz Vermelha Suíça SRC Cantão de St.Gallen

#### Troca de tempo benevol

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

---

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen