Русский > Работа и финансы > Жизнь на небольшие деньги

# Жизнь на небольшие деньги

# Вам приходится обходиться небольшими деньгами? Вы нуждаетесь в поддержке от социального обеспечения или живете на уровне прожиточного минимума?

В тех случаях, когда дохода недостаточно для жизни и ни одна из компаний социального страхования не может помочь, в дело вступает социальная помощь. Вы можете получать социальную помощь через муниципалитет по месту жительства.

Есть много предложений, которые поддерживают людей с небольшими деньгами в повседневной жизни.

Воспользуйтесь этими предложениями, они также доступны в вашем регионе.

#### Покупка продуктов / еда и напитки

Здесь вы найдете несколько примеров предложений. Также уточните в муниципальном управлении, какие еще варианты есть поблизости.

#### Раздача еды

У вас мало денег на повседневную жизнь?

Здесь есть различные пункты раздачи и рынки, где можно приобрести продукты питания со значительными скидками, средства гигиены, предметы офиса и быта, чистящие средства и одежду.

#### Примеры из всех регионов:

Каритас Маркет Город Санкт- Галлен	Каритас Маркет Рапперсвиль	Рынок Каритас Вил
Регион Верденберг: Распределение продуктов питания LEBA в Буксе	Роршах и Гольдах: пища для небольших бюджетов	Wil: Пункт выдачи продуктов питания "Poschtitäsche"
Эбнат-Каппель: Распределение продуктов питания	Вартау/Севелен: Распределение продуктов питания	Приложение для мобильных телефонов: TOO GOOD TO GO

#### Идентификатор клиента / KulturLegi

Для того, чтобы иметь возможность делать покупки в пунктах распределения, обычно требуется удостоверение личности клиента (например, KulturLegi). Вы можете получить его в муниципалитете по месту жительства, в ведомстве социального обеспечения или в социальной службе.

Если вы не получаете социальную помощь и не контактируете с ведомством социального обеспечения, лучше всего обратиться в ведомство, выдающее пособие, непосредственно перед первым визитом.

Вы можете получить **KulturLegi** в отделе социального обеспечения по месту жительства и в большинстве социальных консультационных центров. Вы также можете подать заявку на получение идентификационной карты клиента непосредственно здесь: **Приложение KulturLegi** 

### «Tischlein deck dich» Продовольственная помощь

«Tischlein-deck-dich» спасает продукты питания от уничтожения и раздает их людям, страдающим от нищеты.

Если вы хотите купить еду в пункте раздачи Tischlein-deck-dich, вам понадобится идентификационная карта клиента. Вы можете получить эту карту в офисе социальной службы в вашем районе:

Контактный поиск для "Tischlein deck dich"

### Обеды: совместный обед

Насладитесь горячим обедом в сообществе. За обеденным столом можно поесть в одиночку или с семьей по приемлемой цене.

#### Примеры обеда

$\lceil \rceil$	Дом	солидарности	ı Санкт-I	-аллен	Обед
-----------------	-----	--------------	-----------	--------	------

День открытых дверей в Санкт-Галлене

Мозаичный обед в Санкт-Галлене

🖒 Обед для пожилых людей 60plus в Grabs

🖸 Обед для пожилых людей в католической церкви Уил

Экуменический обед в Ваттвиле

### Конференц-кафе

В кафе для встреч вы можете получить кофе, эспрессо, капучино и многое другое по низкой цене.

Иногда вам также необходимо предъявить удостоверение личности клиента в конференц-кафе, например, в KulturLegi.

#### Примеры конференц-кафе

г s'Kafi в Санкт-Галлене

ГД CafiTass в Рапперсвиль-Йона

🔀 Открытое собрание Мосайк - Город Санкт-Галлен

#### Предметы повседневного обихода, одежда и мебель

Здесь вы найдете несколько примеров предложений. Также уточните в муниципальном управлении, какие еще варианты есть поблизости.

#### Kleiderbörsen

Воспользуйтесь недорогими предложениями пунктов обмена одежды и магазинов секонд-хенда.

🖒 Обмен одеждой Армии Спасения

Магазины и пункты обмена детской одежды

Обмен одеждой в Солихаусе в городе Санкт-Галлен

### Магазины секонд-хенда и секонд-хенды

В Brockenhaus / Brockenstube (② Магазин секонд-хенда, где можно приобрести бывшие в употреблении повседневные вещи по разумной цене) (также называемом «Броки») вы найдете широкий ассортимент предметов повседневного обихода, таких как мебель, одежда, быт, книги, игрушки и многое другое. Предметы представляют собой хорошо сохранившиеся подержанные вещи.

В кантоне Санкт-Галлен много «Броки»: список магазинов секонд-хенд и секонд-хенд

# Repair-Cafés: Отремонтируйте его бесплатно

Вам нужно что-то отремонтировать?

От бытовой техники до бытовой электроники, текстиля и игрушек - все может быть привезено для бесплатного ремонта ремонтниками на

Принесите туда свой бракованный товар. Вам не нужна предварительная запись.

☐ Найдите ближайшее к вам ремонтное кафе

#### Winterhilfe St.Gallen

Winterhilfe St.Gallen предоставляет разовые услуги поддержки, такие как:

- Постельный белье: функциональные кровати и постельные принадлежности (новые кровати, двухъярусные/детские кровати, матрасы, пуховое одеяло, подушки и одеяла)
- Помощь с одеждой: пакеты с одеждой от Caritas и ваучеры на одежду
- Школьное оборудование для всех: новый школьный портфель каждые 3 года
- Ваучеры на покупки

#### Связаться с Winter Aid

#### Финансовая помощь

Здесь вы найдете несколько примеров предложений. Также уточните в муниципальном управлении, какие еще варианты есть поблизости.

### Winterhilfe St. Gallen

Winterhilfe St. Gallen поможет вам в экстренных финансовых ситуациях с помощью разовых вспомогательных услуг, таких как:

- прямое принятие счетов (например, страховых взносов / выписок по медицинскому страхованию, очкам, стоматологу, арендной плате, дополнительным расходам и т. д.)
- Постельный белье: функциональные кровати и постельные принадлежности (новые кровати, двухъярусные/детские кровати, матрасы, пуховое одеяло, подушки и одеяла)
- Помощь с одеждой: пакеты с одеждой от Caritas и ваучеры на одежду
- Проект "Расширение прав и возможностей" для детей: долгосрочное финансирование досуга детей и подростков в возрасте от 4 до 16 лет (последняя запись в 12 лет)
- Школьное оборудование для всех: новый школьный портфель каждые 3 года
- Поддержка праздников REKA
- Ваучеры на покупки

#### Связаться с Winter Aid

#### OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz

OhO - Ostschweiz hilft Ostschweiz поможет Вам в экстренных финансовых ситуациях. Помощь предоставляется отдельным лицам и семьям с очень ограниченными финансовыми ресурсами, которые по разным причинам не попали в сеть социальной защиты и поэтому не имеют права на официальную поддержку.

Частные лица, ведомства, благотворительные организации и контактные пункты для нуждающихся могут подавать ходатайства с 1 октября по 30 ноября.

Каждая просьба должна быть обоснована и подробно объяснять нештатную ситуацию. Обратите внимание, что платежи за рубежом не производятся. OhO оплачивает только те услуги, которые предоставляются в Швейцарии.

Контакты и оставить заявку - OhO

# Solidaritätsfonds SKF: для матери и ребенка

**Фонд солидарности** в защиту матери и ребенка Швейцарской федерации католических женщин (SKF) оказывает экстренную финансовую помощь женщинам. К ним могут обратиться женщины, которые столкнулись с финансовыми трудностями, например, из-за беременности, родов или ухода за ребенком.

Связаться с Фондом солидарности «Мать и дитя»

### SRK Kanton St.Gallen: Финансовая промежуточная помощь

SRK (② Швейцарский Красный Крест) Financial Bridging Assistance поддержит вас, если вы окажетесь в затруднительном финансовом положении в результате какого-либо события. Например, в случае:

- Болезнь
- Разделение
- Потеря работы

Если это приведет к чрезвычайным расходам или если у вас внезапно уменьшится доход, SRC поможет вам преодолеть эти острые чрезвычайные ситуации.

> Информационный ГРЦ

#### Контакт:

Швейцарский Красный Крест Кантон Санкт-Галлен / Помощь в переходе SRC Марктплац 24 9004 Санкт-Галлен

Телефон 071 227 99 66

Электронная почта: beratung@srk-sg.ch

### Советы для пожилых людей

Pro Senectute предлагает финансовые консультации для пожилых людей.

- Финансовые консультации
- Рассчитайте свое право на дополнительные льготы
- Другие консалтинговые услуги, предлагаемые Pro Senectute

### Досуга

Здесь вы найдете несколько примеров предложений. Также уточните в муниципальном управлении, какие еще варианты есть поблизости.

### KulturLegi

Хотите сходить в театр или музей? Хотите сходить с детьми в цирк или побывать на футбольном матче?

Даже если у вас низкий доход, вы можете принимать участие в многочисленных культурных, спортивных, образовательных и развлекательных мероприятиях. С **KulturLegi** вы получаете сниженные цены во многих местах.

Информацию о удостоверении личности клиента вы можете получить в ведомстве социального обеспечения по месту жительства и в большинстве социальных консультационных центров. Вы также можете подать заявку на получение идентификационной карты клиента непосредственно онлайн: приложение KulturLegi

#### **REKA**: Помощь семьям в праздничные дни

**REKA** позволяет вашей семье взять недельный отпуск за 200 франков. Отдых проходит в курортном поселке REKA, апартаментах REKA или в молодежном хостеле в Швейцарии.

# Kovive: Ferienlager / Летние лагеря для детей и подростков

Kovive предлагает летние лагеря / лагеря отдыха для детей и подростков по разумным ценам. Лагеря предлагают увлекательную и разнообразную программу отдыха. Общий язык в лагере – немецкий. Цены основаны на доходах и активах семьи.

# Ferienpass: Мероприятия для детей во время школьных каникул

Во многих муниципалитетах и городах во время школьных каникул для детей предлагается Ferienpass (② Досуг во время школьных каникул по месту жительства).

Ferienpass (?) Досуг во время школьных каникул по месту жительства) предлагает детям увлекательную программу, а также подходит для семей с небольшим бюджетом.

Обратитесь за таким предложением в муниципальное управление или в школьный секретариат.

### Примеры

☐ Holiday Pass / Летний веселый город Санкт-Гал	пен
---	-----

ГА Предложения от Pro Juventute

🔀 Праздничный пропуск Rapperswil-Jona с KulturLegi

FerienSpass Wil

Отдых на озере в регионе Роршах

🔀 Праздничные развлечения в Саргансерланде

Г<sup>№</sup> Праздничный пропуск «Узнач»

Отпускной билет в регион Ваттвил



Использование перечисленных выше предложений: 1



Пожалуйста, обратите внимание на применимые требования для каждого предложения.



Информационная брошюра для жителей города Санкт-Галлен

Советы и рекомендации от города Санкт-Галлен о том, как жить с небольшим количеством денег.



Быстрая информация и консультация без регистрации

Найдите ближайшие к вам контактные лица

### Контактные пункты

Найдите подходящую точку контакта, совет или авторитет в вашем регионе: Контактные пункты

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen