

Русский > Работа и финансы > Жизнь на небольшие деньги

Жизнь на небольшие деньги

Приходится довольствоваться малыми деньгами? Вы нуждаетесь в поддержке социальной помощи или живете на уровне прожиточного минимума?

В тех случаях, когда дохода не хватает на жизнь, а социальное обеспечение не может помочь, на помощь приходит социальная помощь. Вы можете получить социальную помощь в муниципалитете 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 / еды и напитков

Вот несколько примеров офферов. Вы также можете спросить в муниципальном управлении, какие еще варианты доступны поблизости.

Раздача еды

У вас мало денег на повседневную жизнь?

Есть различные диспансеры и рынки, где можно приобрести продукты питания, средства гигиены, канцелярские и хозяйственные принадлежности, чистящие средства и одежду со значительными скидками.

Примеры из всех регионов:

Рыночный город Каритас в Санкт-Галлене	Рынок Каритас Рапперсвиль	Каритас Маркет Вил
Регион Верденберг: раздача продуктов питания LEBA в Бухсе	Роршах и Голдах: еда для небольшого бюджета	Wil: Пункт раздачи продуктов питания "Poschtitäsche"
Эбнат-Каппель: Раздача еды	Вартау/Севелен: Раздача еды	Приложение для мобильных телефонов: TOO GOOD TO GO

Идентификатор клиента / KulturLegi

Для того, чтобы иметь возможность делать покупки в пунктах выдачи, обычно требуется удостоверение личности клиента (например, KulturLegi). Его можно получить в муниципалитете, ведомстве социального обеспечения или социальной службе.

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

Вы можете получить **KulturLegi** в ведомстве социального обеспечения вашего муниципалитета 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, пострадавшим от нищеты.

Если вы хотите купить продукты в распределительном пункте Tischlein-deck-dich, вам понадобится удостоверение личности клиента. Вы можете получить эту карту в ведомстве социального обеспечения по месту жительства:

[Поиск "Tischlein deck dich"](#)

Конференц-кафе

В кафе встречи можно заказать кофе, эспрессо, капучино и многое другое по низкой цене.

Даже в конференц-кафе иногда приходится предъявлять карточку клиента, например, [KulturLegi](#).

Примеры конференц-кафе

- [Концерт s'Kafi в Санкт-Галлене](#)
 - [КафиТасс в Виле](#)
 - [КафиТасс в Рапперсвилль-Йона](#)
 - [Место встречи за чашечкой кофе в Буксе](#)
-

Предметы повседневного обихода, одежда, мебель и финансовая помощь

Вот несколько примеров офферов. Вы также можете спросить в муниципальном управлении, какие еще варианты доступны поблизости.

Winterhilfe St.Gallen

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

- непосредственное принятие счетов-фактур (например, страховые взносы / выписки об услугах, медицинская страховка, очки, стоматолог, арендная плата, дополнительные расходы и т. д.)
- Помощь при размещении кроватей: функциональные кровати и постельные принадлежности (новые кровати, двухъярусные/детские кровати, матрасы, одеяла, подушки и одеяла)
- Помощь в одежде: наборы одежды от Каритас и ваучеры на одежду
- Проект «Расширение прав и возможностей» для детей: долгосрочное финансирование досуга для детей и молодежи в возрасте от 4 до 16 лет (последняя запись в возрасте 12 лет)
- Школьное оборудование для всех: новая школьная сумка каждые 3 года
- Поддержка праздников REKA
- Ваучеры на покупки

[Связаться с Winter Aid](#)

Секонд-хенды и секонд-хенды

В [Brockenhaus / Brockenstube](#) (📍 [Секонд-хенд, где можно купить подержанные повседневные вещи по разумной цене](#)) также называемом «Brocki») вы найдете широкий ассортимент предметов повседневного обихода, таких как мебель, одежда, предметы домашнего обихода, книги, игрушки и многое другое. Предметы являются хорошо сохранившимися подержанными вещами.

По всему кантону Санкт-Галлен есть много «[Брокки](#)»: [Список домов и секонд-хендов Брокена](#)

SRK Kanton St.Gallen: единовременная финансовая помощь при проблемах со здоровьем

Швейцарский Красный Крест **SRK** ([?](#) Швейцарский Красный Крест) Санкт-Галлен оказывает поддержку нуждающимся лицам и семьям единовременной финансовой помощью. Это относится только к медицинским расходам. Предполагается, что чрезвычайная ситуация была спровоцирована проблемами со здоровьем.

> информация SRC

Обязательно запишитесь на личное собеседование сначала по телефону 071 227 99 66 или по электронной почте beratung@srk-sg.ch.

Если это невозможно, во вторник и четверг утром с 8:30 до 11:30 будет открыт час консультаций.

Контакт:

Швейцарский Красный Крест кантон Санкт-Галлен / Индивидуальная помощь
Маркетплейс 24
9004 Санкт-Галлен

Телефон: 071 227 99 66

Электронная почта: beratung@srk-sg.ch

SRK Kanton St.Gallen: Финансовая промежуточная помощь

SRK ([?](#) Швейцарский Красный Крест) промежуточная помощь SRC окажет вам поддержку, если вы окажетесь в затруднительном финансовом положении в результате какого-либо события. Например:

- Болезнь
- Разделение
- Потеря работы

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

> информация SRC

Контакт:

Швейцарский Красный Крест кантон Санкт-Галлен / SRC Bridging Aid
Маркетплейс 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.

- [🔗](#) Финансовое консультирование
- [🔗](#) Рассчитайте свое право на дополнительные льготы
- [🔗](#) Другие консультационные услуги, предлагаемые Pro Senectute

Досуга

Вот несколько примеров офферов. Вы также можете спросить в муниципальном управлении, какие еще варианты доступны поблизости.

KulturLegi

Хотите сходить в театр или музей? Хотите сходить с детьми в цирк или на футбольный матч?

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

Информацию об удостоверении личности клиента можно 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 во время отпуска

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 для детей и подростков по разумным ценам. Лагеря предлагают увлекательную и разнообразную программу отдыха. Общим языком в лагере является немецкий. Цены основаны на доходе, а также на благосостоянии семьи.

Ferienpass: Досуг для детей во время школьных каникул

Во многих муниципалитетах и городах во время школьных каникул предлагается **Ferienpass** ([? Досуг во время школьных каникул по месту жительства](#)) для детей.

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 муниципальную администрацию или школьный секретариат.

Примеры

- [Holiday Pass / Летние развлечения Город Санкт-Галлен](#)
- [Предложения от Pro Juventute](#)
- [Праздничный абонемент Рапперсвилль-Йона с KulturLegi](#)
- [FerienSpass Wil](#)
- [Развлечения на озере в регионе Поршах](#)
- [Праздничные развлечения в Саргансерланде](#)
- [Uznach Holiday Pass](#)
- [Holiday Pass Регион Ваттвиль](#)

Контактные пункты

Найдите подходящую точку контакта, совет или авторитет в вашем регионе: [Контактные пункты](#)