

Shqip > Bashkëjetesa > Koha e lirë > Te jesh aktiv

## Te jesh aktiv

**Shfrytëzoheni kohën tuaj të lirë për aktivitete. Qoftë për të rriturit, qoftë për fëmijët dhe adoleshentët, ka diçka për të gjithë.**

Informacion mbi aktivitetet e shumta të kohës së lirë që ofrohen në kantonin St.Gallen mund të gjenden në Internet, në zyrën e bashkisë, në gazeta dhe nëpërmjet reklamave me postera.

Hidhi një sy këtu, për shembull:

- [Aktivitetet e kohës së lirë Ostschweiz.ch](#)
- [Ekskursionet Zvicra Lindore - Verë](#)
- [Ekskursionet Zvicra Lindore - Dimër](#)

## Bëhuni aktiv në sport

Ka një infrastrukturë të përshtatshme për pothuajse çdo sport në rajon:

- Pishina të brendshme dhe të jashtme
- Fusha futbollit dhe fusha tenisi
- Palestra dhe objekte atletike
- Mjediset e ngjithjes
- Objekte të shumta sportive dimërore
- Shtigjet e ecjes dhe të çiklizmit
- Bowling
- dhe shumë më tepër

Disa nga këto objekte sportive kanë një tarifë hyrjeje.

Ju gjithashtu mund të merri një kurs ose të stërviteni në një grup në një klub.

[Sport në grup - Shoqata & Klube](#)

[Kampet sportive rinore](#)

## Aktivitetet e kohës së lirë me pak para

Gjithashtu, mund të përfitoni nga shumë aktivitete të kohës së lirë, nëse keni të bëni me pak para.

Nëse keni të ardhura të ulëta ose jeni të varur nga përfitimet sociale, mund të aplikoni për **KulturLegi. Me KulturLegi** do të merri zbritje në mbi 3,600 oferta në të gjithë Zvicrën.

[Këshilla për të jetuar me pak para](#)

## Vullnetarizëm

Dëshiron të dalësh vullnetar? Dëshironi të punoni në një organizatë bamirëse, shoqërore apo kishtarë? Ju gjithashtu mund të përfshiheni në sport, kulturë apo komunitete të tjera.

Nëse jeni të interesuar, do të gjeni oferta të ndryshme këtu:

**Shërbimet e ofruara nga Kantoni SRC i Kryqit të Kuq Zvicëran të St.Gallenit**

## Shkëmbimi i kohës benevol

**Shkëmbimi i kohës Benevol** u ofron anëtarëve të tij një rrjet profesional për shkëmbimin e shërbimeve. Asnjë para nuk transferohet në një llogari për shkëmbimin e kryer, por koha, e cila mund të ripërdoret diku tjetër.

---

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen