

Türkçe > İş ve finans > Az parayla yaşamak

## Az parayla yaşamak

### Az parayla idare etmek zorunda mısınız? Sosyal yardımdan desteğe mi ihtiyacınız var yoksa geçimlik düzeyde mi yaşıyorsunuz?

Gelirin geçinmeye yetmediği ve hiçbir sosyal güvencenin yardımcı olamayacağı durumlarda sosyal yardım devreye girer. İkamet ettiğiniz belediyeden sosyal yardım alabilirsiniz.

Günlük yaşamda az parası olan insanları destekleyen birçok teklif var.

Bu tekliflerden yararlanın, bölgenizde de mevcuttur.

### Market alışverişi / yiyecek ve içecek

İşte bazı teklif örnekleri. Ayrıca belediye ofisine yakınlarda başka hangi seçeneklerin mevcut olduğunu da sorabilirsiniz.

## Gıda dağıtımı

Günlük yaşam için çok az paranız mı var?

Önemli ölçüde indirimli gıda, hijyen ürünleri, ofis ve ev malzemeleri, temizlik ürünleri ve giyim alabileceğiniz çeşitli dispenseler ve marketler bulunmaktadır.

### Tüm bölgelerden örnekler:

<b>Caritas Pazarı, St.Gallen Şehri</b>	<b>Caritas Pazarı Rapçi</b>	<b>Caritas Pazarı Wil</b>
<b>Werdenberg bölgesi: Buchs'ta LEBA gıda dağıtımı</b>	<b>Rorschach ve Goldach: Küçük bütçeler için yiyecek</b>	<b>Wil: Gıda dağıtım noktası "Poschtitäsche"</b>
<b>Ebnat-Kappel: Gıda dağıtımı</b>	<b>Wartau/Sevelen: Gıda dağıtımı</b>	<b>Cep telefonları için uygulama: GİTMEK İÇİN ÇOK İYİ</b>

### Müşteri Kimliği / KulturLegi

Bilet veren noktalarda alışveriş yapabilmek için genellikle bir müşteri kimlik kartına (örneğin, KulturLegi) ihtiyacınız vardır. Bunu belediyeden, sosyal yardım dairesinden veya sosyal hizmetlerden alabilirsiniz.

Sosyal yardım almıyorsanız ve bir sosyal yardım dairesiyle bağlantınız yoksa, ilk ziyaretten önce doğrudan veren daireye başvurmanız en iyisidir.

**KulturLegi'yi** belediyenizin sosyal yardım dairesinden ve çoğu sosyal danışma merkezinden alabilirsiniz. Müşteri kimlik kartı için doğrudan buradan da başvurabilirsiniz: [Application KulturLegi](#)

## «Tischlein deck dich» Gıda yardımı

"Tischlein-deck-dich" yiyecekleri yıkımdan kurtarır ve yoksulluktan etkilenen insanlara dağıtır.

Bir Tischlein-deck-dich dağıtım noktasından yiyecek satın almak istiyorsanız, bir müşteri kimlik kartına ihtiyacınız olacaktır. Bu kartı bölgenizdeki bir sosyal yardım dairesinden alabilirsiniz:





**"Tischlein güverte dich" için arama yapın**

## Toplantı kafeleri

Karşılaşma kafelerinde kahve, espresso, kapuçino ve çok daha fazlasını ucuz bir fiyata alabilirsiniz.

Toplantı kafesinde bile bazen bir müşteri kartı göstermeniz gerekir, örneğin **KulturLegi**.

### Toplantı kafe örnekleri

-  St.Gallen'deki s'Kafi
-  Wil'deki CafiTass
-  CafiTass - Rapperswil-Jona
-  Buchs'ta buluşma noktası kahvesi

### Günlük eşyalar, giysiler, mobilyalar ve mali yardım

İşte bazı teklif örnekleri. Ayrıca belediye ofisine yakınlarda başka hangi seçeneklerin mevcut olduğunu da sorabilirsiniz.

## Winterhilfe St.Gallen

**Winterhilfe St.Gallen**, aşağıdakiler gibi tek seferlik destek hizmetleriyle acil finansal acil durumlarda size yardımcı olur:

- faturaların doğrudan üstlenilmesi (örn. sigorta primleri / hizmet beyanları, sağlık sigortası, gözlük, diş hekimi, kira, yan masraflar vb.)
- Yatak yardımı: fonksiyonel yataklar ve yatak takımları (yeni yataklar, ranza/çocuk yatakları, şilteler, yorgan, yastıklar ve örtüler)
- Giyim yardımı: Caritas'tan giyim paketleri ve giyim kuponları
- Çocuklar için "Güçlendirme" Projesi: 4-16 yaş arası çocuklar ve gençler için boş zaman etkinliklerinin uzun vadeli finansmanı (en son 12 yaşında giriş)
- Herkes için okul ekipmanı: her 3 yılda bir yeni bir okul çantası
- REKA tatilleri için destek
- Alışveriş kuponları

### Kış Yardımı ile İletişime Geçin

## İkinci el dükkanları ve ikinci el dükkanları

Brockenhaus / Brockenstube (© Kullanılmış günlük eşyaları makul bir fiyata satın alabileceğiniz ikinci el dükkanı)Brocki" olarak da adlandırılır) mobilya, giysi, ev, kitap, oyuncak ve çok daha fazlası gibi çok çeşitli günlük eşyalar bulacaksınız. Eşyalar iyi korunmuş ikinci el eşyalardır.

St.Gallen kantonu boyunca birçok "Brockis" var: **Brocken Evleri ve İkinci El Dükkanları Listesi**

## SRK Kanton St.Gallen: Sağlık sorunları için bir defaya mahsus mali yardım

**İsviçre Kızılhaç SRK** (📞 **İsviçre Kızılhaç**), muhtaç bireyleri ve aileleri bir defaya mahsus mali yardımla desteklemektedir. Bu sadece tıbbi olarak ilgili masraflar için geçerlidir. Acil durumun bir sağlık sorunu tarafından tetiklendiği varsayılmaktadır.

### > bilgi SRC

Önce 071 227 99 66 numaralı telefondan veya e-posta [beratung@srk-sg.ch](mailto:beratung@srk-sg.ch) ile kişisel görüşme için kayıt yaptırdığınızdan emin olun.

Bu mümkün değilse, Salı ve Perşembe sabahları 08.30-11.30 saatleri arasında açık bir danışma saati olacaktır.

#### Temas:

İsviçre Kızılhaç St.Gallen Kantonu / Bireysel Yardım  
Pazar Yeri 24  
9004 St.Gallen

Telefon 071 227 99 66

E-posta: [beratung@srk-sg.ch](mailto:beratung@srk-sg.ch)

## SRK Kanton St.Gallen: Mali köprüleme yardımı

**SRK** (📞 **İsviçre Kızılhaç**) **Mali Köprü Yardımı**, bir olay sonucunda mali sıkıntı yaşamamız durumunda size destek olur. Mesela:

- Hastalık
- Ayrılık
- İş kaybı

Bu, olağanüstü maliyetlerle sonuçlanırsa veya aniden daha az geliniz varsa, SRC bu akut acil durumları aşmanıza yardımcı olacaktır.

### > bilgi SRC

#### Temas:

St.Gallen İsviçre Kızıl Haç Kantonu / SRC Köprü Yardımı  
Pazar Yeri 24  
9004 St.Gallen

Telefon 071 227 99 66

E-posta: [beratung@srk-sg.ch](mailto:beratung@srk-sg.ch)

## Yaşlılar için tavsiyeler

Pro Senectute yaşlılar için finansal danışmanlık hizmeti sunmaktadır.

- 🔗 Finansal Danışmanlık
- 🔗 Ek avantajlardan yararlanma hakkınızı hesaplayın
- 🔗 Pro Senectute tarafından sunulan diğer danışmanlık hizmetleri

#### Boş zaman aktiviteleri

İşte bazı teklif örnekleri. Ayrıca belediye ofisine yakınlarda başka hangi seçeneklerin mevcut olduğunu da sorabilirsiniz.

## KulturLegi

Tiyatroya mı yoksa müzeye mi gitmek istiyorsunuz? Çocuklarınızla sirke gitmek mi yoksa bir futbol maçına katılmak mı istiyorsunuz?

Düşük bir geliniz olsa bile, çok sayıda kültürel, sportif, eğitim ve eğlence etkinliğine katılabiliyorsunuz. **KulturLegi** ile birçok yerde indirimli fiyatlar elde edersiniz.

Müşteri kimlik kartı hakkında belediyenizdeki sosyal yardım dairesinden ve çoğu sosyal danışma merkezinden bilgi alabilirsiniz. Müşteri kimlik kartı için doğrudan çevrimiçi olarak da başvurabilirsiniz: **Başvuru KulturLegi**

## REKA: Aileler için tatil yardımı

**REKA**, ailenizin 200 frank karşılığında bir haftalık tatil yapmasına izin veriyor. Tatil, İsviçre'de bir REKA tatil köyünde, bir REKA tatil dairesinde veya bir gençlik yurdunda gerçekleşir.

## Kovive: Ferienlager / Çocuklar ve gençler için yaz kampları

**Kovive**, çocuklar ve gençler için uygun fiyatlarla yaz kampları sunmaktadır. Kamplar heyecan verici ve çeşitli bir tatil programı sunuyor. Kampta ortak dil Almancadır. Fiyatlar, ailenin gelirin ve servetine dayanmaktadır.

## Ferienpass: Okul tatillerinde çocuklar için boş zaman etkinlikleri

Birçok belediye ve kasabada, okul tatillerinde çocuklar için bir Ferienpass ([? İkamet yerinde okul tatillerinde boş zaman etkinlikleri](#)) sunulmaktadır.

Ferienpass ([? İkamet yerinde okul tatillerinde boş zaman etkinlikleri](#)), çocuklara heyecan verici bir program sunar ve düşük bütçeli aileler için de uygundur.

Belediye ofisinden veya okul sekreterliğinden böyle bir teklif isteyin.

## Örnekler

- [Tatil Kartı / Yaz Eğlencesi St.Gallen Şehri](#)
- [Pro Juventute'den Teklifler](#)
- [Tatil kartı Rapperswil-Jona ile KulturLegi](#)
- [FerienSpass Wil](#)
- [Rorschach bölgesindeki gölde tatil eğlencesi](#)
- [Tatil Eğlencesi Sarganserland](#)
- [Uznach Tatil Kartı](#)
- [Tatil Kartı Bölgesi Wattwil](#)

## İletişim noktaları

Bölgenizdeki doğru iletişim noktasını, tavsiyeyi veya yetkiyi bulun: [İletişim noktaları](#)