

Українська > Робота і фінанси > Життя з невеликими грошима

## Життя з невеликими грошима

### Доводиться задовольнятися маленькими грошима? Вам потрібна соціальна допомога або ви живете на прожитковий мінімум?

У випадках, коли доходу не вистачає на життя, а соціальне страхування не може допомогти, на допомогу приходять соціальна допомога. Ви можете отримати соціальну допомогу у вашому муніципалітеті за місцем проживання.

Є багато пропозицій, які підтримують людей з невеликими грошима в повсякденному житті.

Скористайтеся цими пропозиціями, вони також доступні у вашому регіоні.

### Закупівля продуктів / їжа та напої

Ось кілька прикладів пропозицій. Ви також можете запитати в муніципальному управлінні, які ще варіанти доступні поблизу.

## Роздача продуктів харчування

У вас мало грошей на повсякденне життя?

Тут є різні амбулаторії та ринки, де можна придбати продукти харчування, засоби гігієни, канцелярське та побутове приладдя, засоби для чищення та одяг зі значними знижками.

### Приклади з усіх регіонів:

<b>Карітас Маркет Місто Санкт-Галлен</b>	<b>Карітас Маркет Рапперсвіль</b>	<b>Карітас Маркет</b>
<b>Регіон Верденберг: роздача продуктів LEBA в Буксі</b>	<b>Роршах і Гольдах: їжа для невеликих бюджетів</b>	<b>Wil: Пункт видачі їжі "Poschtitäsche"</b>
<b>Ебнат-Каппель: Роздача їжі</b>	<b>Вартау/Севелен: Роздача їжі</b>	<b>Додаток для мобільних телефонів: TOO GOOD TO GO</b>

### Ідентифікатор клієнта / KulturLegi

Для того, щоб мати можливість робити покупки в пунктах видачі, зазвичай потрібна ідентифікаційна картка клієнта (наприклад, KulturLegi). Ви можете отримати його в муніципалітеті, відомстві соціального забезпечення або соціальній службі.

Якщо ви не отримуєте соціальну допомогу і не маєте контакту з відомством соціального забезпечення, найкраще звернутися до відділу, який видав соціальну допомогу, безпосередньо перед першим візитом.

Ви можете отримати **KulturLegi** в управлінні соціального забезпечення вашого муніципалітету та в більшості соціальних консультаційних центрів. Ви також можете подати заявку на отримання ідентифікаційної картки клієнта безпосередньо тут: [Додаток KulturLegi](#)

## «Tischlein deck dich» Продовольча допомога

«Tischlein-deck-dich» рятує їжу від знищення та роздає її людям, які постраждали від бідності.

Якщо ви хочете купувати продукти в пункті роздачі Tischlein-deck-dich, вам знадобиться ідентифікаційна картка клієнта. Ви можете отримати цю картку в управлінні соціального забезпечення у вашому районі:

[Пошук за запитом "Tischlein deck dich"](#)

---

## Зустрічні кафе

У кафе можна отримати каву, еспресо, капучино та багато іншого за низькою ціною.

Навіть у кафе для зустрічей іноді доводиться показувати картку клієнта, наприклад, [KulturLegi](#).

### Приклади зустрічей кафе

- [C'Кафі в Санкт-Галлені](#)
  - [CaféTass у Вілі](#)
  - [CaféTass у Rapperswil-Jona](#)
  - [Місце зустрічі кави в Буксі](#)
- 

## Повсякденні речі, одяг, меблі та фінансова допомога

Ось кілька прикладів пропозицій. Ви також можете запитати в муніципальному управлінні, які ще варіанти доступні поблизу.

## Winterhilfe St.Gallen

**Winterhilfe St.Gallen** допоможе вам у надзвичайних фінансових ситуаціях за допомогою одноразових служб підтримки, таких як:

- пряме прийняття рахунків-фактур (наприклад, страхові внески / виписки про послуги, медичне страхування, окуляри, стоматолог, орендна плата, допоміжні витрати тощо)
- Допомога в ліжку: функціональні ліжка та постільна білизна (нові ліжка, двоярусні/дитячі ліжка, матраци, ковдра, подушки та чохли)
- Допомога в одязі: Набори одягу від Карітасу та ваучери на одяг
- Проект «Розширення прав і можливостей» для дітей: довгострокове фінансування дозвілля для дітей та молоді віком від 4 до 16 років (останній вступ у 12 років)
- Шкільне обладнання для кожного: новий шкільний портфель кожні 3 роки
- Підтримка свят REKA
- Ваучери на покупки

[Зв'яжіться з Winter Aid](#)

---

## Магазини секонд-хенду та секонд-хенд

У [Brockenhaus / Brockenstube](#) (☺ Магазин секонд-хенду, де можна купити вживані повсякденні речі за розумною ціною) його ще називають «Броцький») ви знайдете широкий асортимент предметів повсякденного вжитку, таких як меблі, одяг, побут, книги, іграшки та багато іншого. Предмети є добре збереженими вживаними речами.

По всьому кантону Санкт-Галлен є багато «[Брокі](#)»: [список будинків і магазинів секонд-хенду в Брокені](#)

---

## SRK Kanton St.Gallen: одноразова матеріальна допомога при проблемах зі здоров'ям

Швейцарський Червоний Хрест SRK (📍 Швейцарський Червоний Хрест) Санкт-Галлен підтримує нужденних осіб і сім'ї одноразовою фінансовою допомогою. Це стосується лише витрат, пов'язаних з медициною. Передбачається, що надзвичайна ситуація була спровокована проблемою зі здоров'ям.

### > інформація SRC

Обов'язково спочатку запишіться на особисту співбесіду за телефоном 071 227 99 66 або електронною поштою [beratung@srk-sg.ch](mailto:beratung@srk-sg.ch).

Якщо такої можливості немає, у вівторок та четвер вранці з 8.30 до 11.30 працюватиме година відкритих консультацій.

#### Контакт:

Швейцарський Червоний Хрест Кантон Санкт-Галлен / Індивідуальна допомога  
Маркетплейс 24  
9004 Санкт-Галлен

Телефон 071 227 99 66

Електронна пошта: [beratung@srk-sg.ch](mailto:beratung@srk-sg.ch)

---

## SRK Kanton St.Gallen: Фінансова допомога

SRK (📍 Швейцарський Червоний Хрест) Financial Bridging Assistance підтримає вас, якщо ви потрапили у фінансову скруту в результаті події. Наприклад:

- Хвороби
- Поділу
- Втрата роботи

Якщо це призведе до надзвичайних витрат або якщо у вас раптово зменшиться дохід, SRC допоможе вам подолати ці гострі надзвичайні ситуації.

### > інформація SRC

#### Контакт:

Швейцарський Червоний Хрест, кантон Санкт-Галлен / SRC Bridging Aid  
Маркетплейс 24  
9004 Санкт-Галлен

Телефон 071 227 99 66

Електронна пошта: [beratung@srk-sg.ch](mailto:beratung@srk-sg.ch)

---

## Поради людям похилого віку

Pro Senectute пропонує фінансові поради для людей похилого віку.

- 🔗 Фінансові консультації
- 🔗 Розрахуйте своє право на додаткові виплати
- 🔗 Інші консультаційні послуги, які пропонує Pro Senectute

#### Дозвілля

Ось кілька прикладів пропозицій. Ви також можете запитати в муніципальному управлінні, які ще варіанти доступні поблизу.

## KulturLegi

Хочете піти в театр або музей? Хочете сходити з дітьми в цирк або відвідати футбольний матч?

Навіть якщо у вас низький дохід, ви можете брати участь у численних культурних, спортивних, освітніх та розважальних заходах. З **KulturLegi** ви отримуєте знижені ціни в багатьох місцях.

Ви можете отримати інформацію про посвідчення особи клієнта в управлінні соціального забезпечення у вашому муніципалітеті та в більшості соціальних консультативних центрів. Ви також можете подати заявку на отримання ідентифікаційної картки клієнта безпосередньо онлайн: **Додаток KulturLegi**

---

## РЕКА: Допомога у відпустці для сімей

**РЕКА** дозволяє вашій родині взяти тижневу відпустку за 200 франків. Свято проходить у курортному містечку REKA, апартаментах для відпочинку REKA або в молодіжному готелі в Швейцарії.

---

## Kovive: Ferienlager / Літні табори для дітей та підлітків

**Ковове** пропонує літні табори для дітей та підлітків за помірними цінами. Табори пропонують захоплюючу та різноманітну програму відпочинку. Спільна мова в таборі – німецька. Ціни залежать від доходу, а також від достатку сім'ї.

---

## Ferienpass: Дозвілля дітей під час шкільних канікул

У багатьох муніципалітетах і містах під час шкільних канікул пропонується **Ferienpass** ([🔗 Проведення дозвілля під час шкільних канікул за місцем проживання](#)) для дітей.

**Ferienpass** ([🔗 Проведення дозвілля під час шкільних канікул за місцем проживання](#)) пропонує дітям захоплюючу програму, а також підходить для сімей з невеликим бюджетом.

Зверніться за такою пропозицією до муніципального управління або секретаріату школи.

## Приклади

- [🔗 Святковий абонемент / Літнє веселе місто Санкт-Галлен](#)
- [🔗 Пропозиції від Pro Juventute](#)
- [🔗 Святковий абонемент Rapperswil-Jona з KulturLegi](#)
- [🔗 FerienSpass Wil](#)
- [🔗 Святкові розваги на озері в регіоні Поршах](#)
- [🔗 Святкові розваги Sarganserland](#)
- [🔗 Святковий абонемент Узнач](#)
- [🔗 Регіон святкової перепустки Wattwil](#)

---

## Контактні пункти

Знайдіть потрібну контактну точку, пораду або орган влади у вашому регіоні: [Контактні пункти](#)