

Українська > Жити разом > Вільний час > Бути активним

Бути активним

Використовуйте вільний час для занять. Будь то для дорослих або для дітей і підлітків - кожен знайде щось для себе.

Інформацію про багато видів дозвілля, пропонувані в кантоні Санкт-Галлен, можна знайти в Інтернеті, в муніципальному офісі, в газетах і за допомогою реклами на плакатах.

Погляньте тут, наприклад:

- [Дозвілля Ostschweiz.ch](#)
- [Екскурсії Східна Швейцарія - літо](#)
- [Екскурсії Східна Швейцарія - Зима](#)

Будьте активні в спорті

Практично для кожного виду спорту в регіоні є відповідна інфраструктура:

- Критий і відкритий басейни
- Футбольні поля та тенісні корти
- Тренажерні зали та легкоатлетичні зали
- Альпіністські споруди
- Численні об'єкти для зимових видів спорту
- Пішохідні та велосипедні маршрути
- Боулінг
- і багато іншого

Деякі з цих спортивних споруд мають плату за вхід.

Також можна пройти курс або потренуватися в групі в клубі.

[🔗 Спорт у групі - Асоціації та клуби](#)

[🔗 Молодіжні спортивні табори](#)

Дозвілля за невеликі гроші

Ви також можете скористатися багатьма видами дозвілля, якщо вам доведеться обійтися невеликими грошима.

Якщо ви маєте низький дохід або залежні від соціальних виплат, ви можете подати заявку на участь у KulturLegi. З **KulturLegi** ви отримаєте знижки на понад 3 600 пропозицій по всій Швейцарії.

[🔗 Поради щодо життя з невеликими грошима](#)

Добровольчества

Бажаєте стати волонтером? Ви хотіли б працювати в благодійній, громадській або церковній організації? Ви також можете брати участь у спорті, культурі чи інших спільнотах.

Якщо вам цікаво, ви знайдете тут різні пропозиції:

Послуги, які пропонує Швейцарський Червоний Хрест SRC кантону Санкт-Галлен

Благодійник обміну часом

Обмін часом benevol пропонує своїм членам професійну мережу для обміну послугами. На рахунок перераховуються не гроші за надану послугу, а час, який можна повторно використати в іншому місці.

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen