



## العيش بمدخول مالي قليل

الحياة في سويسرا باهظة الثمن نسبياً. لذلك قد يستحق الأمر شراء بعض الأشياء المستعملة. من يمر بضائقة مالية يمكنه التبرُّع بأسعار رخيصة في متاجر خاصة.

### الأشياء المستعملة

هناك الكثير من محلات الأشياء المستعملة في سويسرا (Brockenhäuser | Brocantes). في هذه المحلات يمكن شراء أشياء مستعملة بثمان رخيص جداً. يقدم الأفراد أيضاً الأشياء المستعملة في أسواق خاصة. ومن الأمثلة على ذلك أسواق البرغوث ومبادلات الملابس المستعملة ومبادلات لوازم التزلج وما إلى ذلك. كما تحظى بوابات الإنترنت بشعبية كبيرة في بيع وشراء الأشياء المستعملة.

### الرياضة / الثقافة / التعليم

بواسطة بطاقة كولتورلغي (Kulturlegi | CarteCulture) يحصل الأشخاص الذين لديهم القليل من المال على تخفيضات على الفعاليات الرياضية والثقافية والتعليمية. يمكن طلب البطاقة من كاريتاس. توفر كاريتاس معلومات حول هذا الأمر وتحقق مما إذا كان يحق للمرء الحصول على كولتورلغي.

### أسواق الكاريتاس

يمكن للأشخاص الذين لديهم القليل من المال شراء المواد الغذائية ومنتجات الإحتياجات اليومية بأسعار مناسبة جداً في محلات كاريتاس (Caritas Markt | Epicerie Caritas). لهذا الأمر يحتاج المرء إلى بطاقة خاصة والتي يتعين على المرء أن يطلبها من كاريتاس. توفر كاريتاس معلومات حول هذا الأمر وتحقق مما إذا كان يحق للمرء الحصول على هذه البطاقة. توجد في كانتون برن محلات في برن وبيل وتون.

### إعداد طاولة صغيرة

تقدّم منظمة "إعداد طاولة صغيرة" مواد غذائية مجاناً للأشخاص الذين لديهم القليل من المال. يمكن لمراكز الإستشارة الإجتماعية الخاصة والعامة إصدار بطاقات شراء تابعة للمنظمة. تمكّن بطاقة الشراء أيضاً من زيارة جميع أسواق كاريتاس للمرة الأولى (Caritas Markt | Epicerie Caritas). هناك يمكن للمرء بعد ذلك التقدّم للحصول على بطاقة شخصية لسوق كاريتاس لمزيد من المشتريات.

### المساعدة الحكومية

من لديه القليل من المال للعيش لديه الحق في كثير من الحالات بالحصول على مساعدة حكومية. على سبيل المثال يمكن طلب تخفيض على أقساط التأمين الصحي أو طلب منح للتعليم. في ظروف حياتية معينة يحصل المرء على مال من التأمينات الإجتماعية أو المساعدة الإجتماعية.

مزيد من المعلومات (روابط ، عناوين ، كراسات ، نشرات)

[www.hallo-bern.ch/ar/money-and-taxes/living-with-little-money](http://www.hallo-bern.ch/ar/money-and-taxes/living-with-little-money)