



## زندگی با پول / درآمد کم

زندگی در سوئیس نسبتاً گران است. بنابراین به صرفه هست که برخی وسایل را دست دوم خرید. اگر پول و درآمد هست می توان از مغازه های ارزان قیمت خرید کرد.

### وسایل استفاده شده و دست دوم

درسوئیس، سمساری ها/ لیلای می (Brockenhäuser | Brocantes) بسیاری وجود دارد. وسایل و کالاهای مورد استفاده را می توان بسیار ارزان خرید. در بازارهای ویژه، افراد خصوصی نیز وسایل و کالاهای استفاده شده را می فروشند. نمونه هایی از بازار های لیلای می/ دست دوم، بازار پوشاک، بازار اسکی و غیره است. نیز در سایت های اینترنتی خرید و فروش اجناس استفاده شده بسیار محبوب هستند.

### ورزش / فرهنگ / آموزش و پرورش

با داشتن کارت فرهنگی (Kulturlegi | CarteCulture) برای شرکت در برنامه های ورزشی، فرهنگی و آموزشی به افراد کم درآمد و نادر تخفیف داده می شود. کارت را می توان از سازمان کاریتاس Caritas درخواست کرد. این سازمان درخواست را بررسی کرده و خبر می دهد که آیا درخواست کننده شرایط و حق داشتن کارت فرهنگی را دارد یا نه.

### بازار کاریتاس

افراد کم درآمد و نادر، می توانند محصولات غذایی و روزمره را با قیمت بسیار مناسب در بازار کاریتاس (Caritas Markt | Epicerie Caritas) خریداری کنند. این نیاز به کارت خاصی دارد که باید از سازمان کاریتاس درخواست شود. پس از بررسی این سازمان به شما خبر می دهد، که آیا برای کارت واجد شرایط هستید یا خیر. فروشگاه های این سازمان در شهرهای برن، بیل و تون وجود دارد.

### میز کوچک چیده شو

سازمان "Tischlein deck dich" به افرادی کم درآمد و نادر مواد غذایی رایگان می دهد. مراکز مشاوره اجتماعی خصوصی و دولتی می توانند برای این افراد کارت خرید صادر کنند. کارت خرید همچنین شما را قادر می سازد که در نخستین بار از همه بازارهای کاریتاس (Caritas Markt | Epicerie Caritas) دیدن کنید. در آنجا می توان برای خریدهای بعدی از فروشگاههای کاریتاس درخواست کارت خرید شخصی کرد.

### پشتیبانی دولت

کسانی که پول و درآمد کمی برای زندگی در بسیاری از موارد دارند، حق حمایت دولت را دارند. برای مثال، ممکن است برای تخفیف حق بیمه درمانی یا بورس تحصیلی برای آموزش درخواست شود. بنا به وضعیت مشخص زندگی، یا از طرف اداره تامین اجتماعی یا از طرف کمک اجتماعی / سوسیال کمک می شود.

### اطلاعات بیشتر (لینک ها، نشانی های مهم، مدارک کمکی)

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