

## العيش بمدخول مالي قليل

الحياة في سويسرا مكلفة بشكل نسبي ، لذلك من المفيد شراء بعض المواد المستعملة. حيث يتوفر لذوي الدخل المحدود محلات خاصة لشراء المواد و بسعر رخيص.

### البضائع المستعملة

يوجد في سويسرا العديد من المخازن الاقتصادية (Brockenhäuser). يمكن الحصول هناك على البضائع بسعر مخفض جدا. تعرض في بعض الاسواق الخاصة بضائع شخصية مستعملة وعلى سبيل المثال هناك اسواق السلع المستعملة، بورصة الملابس المستعملة و بورصة ادوات التزلج... الخ. هناك أيضا بوابات الانترنت الخاصة بالتسوق لبيع وشراء البضائع المستعملة وهي طريقة مرغوبة للتبضع.

### الرياضة / الثقافة / التعليم

يتمكن الاشخاص الذين يحصلون على قسائم (Kulturlegi) من الحصول على منافع مادية لمتابعة النشاطات الرياضية، الثقافية والتعليمية. يتم منح هذه القسائم من خلال منظمة الكاريتاس وبعد التحقق من استحقاق مقدم الطلب لهذه القسائم.

### اسواق الكاريتاس

يسمح للاشخاص من ذوي الدخل المحدود التبضع من اسواق الكاريتاس ( Caritas Markt ) تتوفر في هذه الاسواق مواد غذائية وأخرى متنوعة خاصة بالاستعمال اليومي وباسعار مخفضة. يحتاج الاشخاص للتبضع من هذه الاسواق الى قسائم يمكن الحصول عليها من مقر منظمه الكاريتاس بعد التحقق من احقية الشخص في الحصول عليها. توجد هذه الاسواق في كل من بادن واولتن و يوجد في أراو سوق لبيع الملابس المستعملة وان التبضع من هذا السوق لا يحتاج الى قسائم خاصة.

### الدعم الحكومي

يحق للمتعسرين ماليا الحصول على منافع ماله تتلخص في تخفيض بدل الاشتراك في التأمين الصحي، طلب زيادة المخصصات العائلية او تقديم طلب للحصول على منحة دراسية. في بعض الحالات الخاصة يمكن للمتعسر ماليا الحصول على تأمينات اجتماعية او مساعدة اجتماعية.

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

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