

## المعيشة بأموال قليلة

تكلفة المعيشة في سويسرا مرتفعة جدًا. لذا قد يكون من المُجدي شراء بعض الأشياء المستعملة (Secondhand). بإمكان الأشخاص المحدودي الدخل الحصول على دعم مالي. كما يمكنهم التسوق من متاجر ذات أسعار معقولة.

### الدعم من الدولة

في المعتاد يحق للأشخاص الذين يقضون المعيشة بأموال قليلة الحصول على معونة حكومية. يُتاح الحصول على إعانات مثل إعانات الدعم الحكومي أو أقساط التأمين الصحي أو المنح الدراسية. في حالات معينة، يتلقى الشخص أموالًا من التأمين الاجتماعي أو من المعونة الاجتماعية.

### الدعم من الجمعيات

جمعيات متعددة تساعد الأشخاص الذين يعانون من ضائقة مالية. على سبيل المثال: جمعية Caritas Jura، وجمعية الصليب الأحمر (Croix-Rouge Rote Kreuz)، معونة الشتاء Armée du Salut (Secours d'hiver Winterhilfe) أو جيش الإنقاذ Mimosa Jura ((Heilsarmee)).

يتم تقديم المساعدة بطرق متعددة: من خلال التوعية، أو الإرشاد، أو الدعم المالي، أو توزيع وجبات غذائية.

### يمكنك البحث عن المساعدة عبر الموقع الإلكتروني [JU-lien.org](http://JU-lien.org) بسهولة

على الموقع الإلكتروني [JU-lien.org](http://JU-lien.org)، يمكنك البحث عن الدعم المالي الموجود في جورا. إضافة إلى ذلك، يتاح الموقع خدمة استعلامات مجانية ومحافظة على الخصوصية. يمكنك إجراء محادثة مجانية وسرية مع أحد المختصين عبر الإنترنت أو عبر الهاتف (079 37 65 65).

### السلع المستعملة

متاجر COMM9 التابعة لجمعية Caritas تتيح السلع المستعملة بأسعار معقولة. إنها سلع مستعملة، لكنها في حالة جيدة. توجد متاجر COMM9 في Saignelégier (Pruntrut) وPorrentruy (Delémont) وDelsberg (Tischleinlein deck dich). يمكن أيضًا العثور على سلع مستعملة عبر الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.

### متاجر التضامن الاجتماعي

بإمكان محدودي الدخل التسوق في متاجر التضامن الاجتماعي. هنا يمكن شراء المواد الغذائية ومستلزمات الحياة اليومية بأسعار معقولة. التسجيل إلزامي للتواصل المباشر مع الجمعيات التالية: "Les cartons du cœur" ، "Table" ، "Au P'tit plus" (couvre-toi) و "Tischleinlein deck dich" . ليس لكل شخص الحق في التسوق في متاجر التضامن الاجتماعي. توجد شروط معينة يجب تلبيتها.

### **KulturLegi: الرياضة/الثقافة/التعليم**

بفضل KulturLegi (CarteCulture)، الأشخاص الذين يقضون المعيشة بأموال قليلة بإمكانهم حضور الفعاليات الرياضية والثقافية والعليمية بأسعار معقولة. للحصول على البطاقة، يجب تقديم طلب لدى Caritas. تقول Caritas إتاحة جميع المعلومات الازمة.

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

[www.bonjour-jura.ch/ar/argent-et-impots/vivre-avec-peu-dargent](http://www.bonjour-jura.ch/ar/argent-et-impots/vivre-avec-peu-dargent)