

## Viver com pouco dinheiro

O custo de vida na Suíça é bastante elevado. É por isso que pode ser útil comprar algumas coisas em segunda mão (já usadas). As pessoas que têm pouco dinheiro podem receber ajuda financeira. Podem fazer as suas compras em lojas que apresentam preços mais baixos.

### O apoio do Estado

Regra geral, as pessoas que vivem com pouco dinheiro têm direito a um apoio do Estado. É possível receber ajuda (subsídios) para prémios de seguro de doença ou bolsas de estudo. Em algumas situações, recebe-se dinheiro dos seguros sociais ou da assistência social.

### O apoio das associações

Existem diversas associações que ajudam pessoas com dificuldades financeiras. Por exemplo: Caritas Jura [Cáritas do Jura], Croix-Rouge [Cruz Vermelha], Secours d'hiver [Socorro de Inverno], Mimosa Jura [Mimosa do Jura] ou Armée du Salut [Exército de Salvação].

O seu apoio assume diversas formas: informação, aconselhamento, ajuda financeira direta ou até mesmo a oferta de alimentos.

### Encontre ajuda facilmente em JU-lien.org

No site JU-lien.org pode encontrar os apoios financeiros que existem no Jura. Este site também oferece um serviço de informação gratuito e confidencial. Online ou por telefone (079 677 37 65), pode ter uma consulta gratuita e confidencial com um profissional.

### Artigos em segunda mão

A COMM9 de Caritas [COMM9 da Cáritas] oferece artigos em segunda mão e baratos. Tratam-se de artigos que já foram usados, mas que se encontram em bom estado. Existem lojas COMM9 em Delémont, Porrentruy e Saignelégier. Na Internet e nas redes sociais também se encontram artigos em segunda mão.

## **Mercearias solidárias**

As pessoas com pouco dinheiro podem fazer as suas compras em mercearias solidárias. Podem comprar alimentos e produtos de que necessitam para o seu dia-a-dia a preços baixos.

Para tal, devem inscrever-se diretamente junto das seguintes associações: "Les cartons du cœur [As caixas do coração]", "Table couvre-toi [Mesa, cobre-te]" e "Au P'tit plus [O pequeno extra]". Nem toda a gente tem o direito de ir às mercearias solidárias.

São necessárias certas condições.

## **O Carte Culture [Cartão Cultura]: desporto/cultura/formação**

Com o CarteCulture (Cartão Cultura), as pessoas que vivem com pouco dinheiro podem ter preços mais baixos para eventos desportivos, culturais e de formação.

Para receber o Cartão, é preciso solicitar o mesmo à Caritas [Cáritas]:  
A Cáritas concede todas as informações necessárias.

## **Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)**

[www.bonjour-jura.ch/pt/dinheiro-e-impostos/viver-com-pouco-dinheiro](http://www.bonjour-jura.ch/pt/dinheiro-e-impostos/viver-com-pouco-dinheiro)