

Leben in St.Gallen

/ Fachstellen und soziale Angebote



Die wichtigsten Fachstellen und Hilfsangebote für Bewohnerinnen und Bewohner der Stadt St.Gallen und für Menschen, die neu in der Stadt wohnen



| | |
|--|----|
| Willkommen / welcome | 4 |
| Kinder / children | 5 |
| Familie / family | 6 |
| Schule / school | 9 |
| Sozialhilfe / welfare | 10 |
| Jugend / youth | 12 |
| Beruf / profession | 13 |
| Alter / old age | 14 |
| Gesundheit / health | 16 |
| Behinderung / disability | 17 |
| Finanzen / finances | 19 |
| Wohnen / habitation | 20 |
| Umwelt, Verkehr / environment, transport | 22 |
| Sicherheit, Recht / security, law | 23 |
| Religion / religion | 24 |
| Freizeit / leisure | 25 |
| sich engagieren / to become involved | 27 |
| Sprache / language | 28 |
| Integration / integration | 30 |
| Notfallnummern / emergency numbers | 32 |

Liebe Neuzugezogene
Liebe St.Gallerinnen und St.Galler

Im Namen des Stadtrates begrüsse ich Sie ganz herzlich in der Stadt St.Gallen und hoffe, dass Sie sich bei uns rasch heimisch fühlen. Wir sind überzeugt, dass die kulturelle Vielfalt der Bevölkerung unsere Stadt bereichert. Wir wollen Ihnen Türen öffnen und freuen uns, wenn Sie am gesellschaftlichen Leben in Ihrem Quartier teilnehmen oder unseren Vereinen und Organisationen beitreten.

Zu Ihrer besseren Orientierung haben wir Ihnen diese Broschüre zusammengestellt. Sie ist ein Wegweiser mit hilfreichen Kontaktadressen und Informationen zum Alltag und zum Leben in der Stadt St.Gallen. Nutzen Sie diese Angebote. Die Dienststelle Gesellschaftsfragen ist Ihnen bei der Vermittlung von Angeboten gerne behilflich und steht Ihnen bei Fragen zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Start in unserer Stadt.

Dr. Sonja Lüthi, Stadträtin
Direktion Soziales und Sicherheit

Willkommen in St.Gallen



Wo melde ich mich in der Stadt St.Gallen an?
Wo erhalte ich Auskunft über meine Aufenthaltsbewilligung?
Wer vertritt meine Interessen als Migrantin oder Migrant?

Bevölkerungsdienste, www.bevoelkerungsdienste.stadt.sg.ch

Rathaus, 9001 St.Gallen, 071 224 44 00

- An-, Ab- oder Ummeldung bei Wohnortwechsel (innerhalb von 14 Tagen)
- Auskünfte über Einreise-, Aufenthaltsbewilligungen, Einbürgerung
- Verlängerung von Ausländerausweisen, Familiennachzug
- Verzeichnis von Übersetzer/innen

Zivilstandsamt, www.zivilstandsamt.stadt.sg.ch

Rathaus, 9001 St.Gallen, 071 224 52 48

- Durchführung von Ehevorbereitungsverfahren, Beurkundung von Trauungen
- Entgegennahme von Namensklärungen, Geburtenregisterauszug/urkunde
- Beurkundung von Vaterschaftsanerkennungen, Vereinbarung des gemeinsamen Sorgerechts im Rahmen von Vaterschaftsanerkennungen
- Beurkundung von Todesfällen, Organisation von Bestattungen
- Beurkundung von Gerichts- und Verwaltungsentscheiden

Rathaus Stadtinfo, www.stadt.sg.ch

Rathaus, 9001 St.Gallen, 071 224 51 21

- Informationen und Broschüren zu Behörden und Institutionen des öffentlichen Lebens

Migrationsamt und Ausweisstelle, www.migrationsamt.sg.ch

Oberer Graben 38/32, 9001 St.Gallen, 058 229 31 11

- sämtliche fremdenpolizeilichen und asylrechtlichen Angelegenheiten
- Informationen zu Aufenthaltsbewilligung, Familiennachzug
- Abschluss von Integrationsvereinbarungen
- Pass- und ID-Kartenbestellung

Arge Info, mehrsprachige Informations- und Beratungsstelle, www.arge.ch/info

Arge Integration Ostschweiz, Rorschacher Strasse 1, 9004 St.Gallen, 071 228 33 99

- Haben Sie Fragen zum Alltag in der Schweiz oder verstehen Sie einen Behördenbrief oder ein Formular nicht? Die Informationsstelle für Migrantinnen und Migranten gibt Auskunft in Ihrer Muttersprache.

Siehe auch → Willkommen in der Schweiz, Informationen für Neuzuziehende (Broschüre SEM): <https://bit.ly/2Jn48r1>
→ Mehrsprachige Online-Informationen zum Leben in der Schweiz: www.migraweb.ch
→ Ombudsstelle, Vermittlung bei Konfliktsituationen mit Behörden: www.ombudsstelle.stadt.sg.ch

Tipp

- **Einfache Antworten zum Leben in der Schweiz, www.ch.ch**
- **Adressverzeichnis der St.Galler Vereine, Politik, Kultur und Soziales: www.st.gallernetz.ch**

Kinder / Familie



Wo finde ich ein Betreuungsangebot für mein Kind?
Welche Fachstellen können mir bei familiären Fragen helfen?
Wo finde ich Informationen zu Eheschliessung und Familienplanung?

Betreuung, Frühe Förderung

Kindertagesstätten, www.stadtsg.ch/kitas

Kontaktstelle: Gesellschaftsfragen, Amtshaus, 9004 St.Gallen, 071 224 54 41

Spielgruppen „SpiKi + Zwergli“ / Frühe Förderung, www.stadtsg.ch/spielgruppen

Kontaktstelle: Gesellschaftsfragen, Amtshaus, 9004 St.Gallen, 071 224 54 41

Tagesbetreuung St.Gallen, www.betreuung.stadt.sg.ch

Sekretariat Neugasse 25, 9004 St.Gallen, 071 224 56 15

- Übersicht Betreuungsangebote und Mittagstische für Schulkinder der städtischen Primarschulen und Kindergärten
- Übersicht begleitete Mittagstische für Jugendliche in der Oberstufe

Pflegekinder St.Gallen, www.pflegekindersg.ch

Fachstelle Kinderbetreuung, Zürcher Strasse 170, 9014 St.Gallen, 071 272 25 60

- Vermittlung und Beratung von qualifizierten Tagesfamilien und Pflegefamilien

Frauzentrale, Fachstelle Kind und Familie, www.fzsg.ch

Lämmlibrunnenstrasse 55, 9000 St.Gallen, 071 222 04 80

- Babysitting, Kinderbetreuung, Notfalleinsätze (Vermittlung erfahrener Betreuerinnen innert max. 72 Stunden), Kinderhort, fliegende Kinderkrippe

Angebot „mit mir“, Patenschaften für Kinder von 3 bis 12 Jahren

Freiwillige übernehmen für einen definierten Zeitraum eine Patenschaft für ein Kind in einer besonderen Situation und pflegen den persönlichen Kontakt.

- Kontakt für Familien mit Kindern: 071 224 05 34
- Kontakt für Patinnen und Paten: 071 224 05 45

Beratung, Begleitung

Frauenklinik am Kantonsspital St.Gallen, www.kssg.ch/frauenklinik

Rorschacher Strasse 95, 9007 St.Gallen, 071 494 11 11

- Kontakt, Beratung und medizinische Hilfe bei Fragen rund um die Geburt

Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität, www.faplasg.ch

Vadianstrasse 24, 9001 St.Gallen, 071 222 88 11

- Information, Beratung und Hilfe bei Fragen zu Familienplanung, Verhütung, sexuelle Gesundheit, Pränataldiagnostik, Kinderwunsch, Schwangerschaft, Mutterschaft und Elternschaft, Schwangerschaftsabbruch, weibliche Genitalbeschneidung FGM/C, Sexualität und Sexualpädagogik

www.hebammensuche.ch Begleitung in der Schwangerschaft und Geburt

Mütter- und Väterberatung, Ostschweizer Verein für das Kind OVK, www.ovk.ch

Rosenbergstrasse 82, 9000 St.Gallen, 071 227 11 70

- Beratungsstelle für Eltern von Kleinkindern zu Themen wie Stillen, Ernährung, Pflege, Entwicklung, Erziehung von Säuglingen und Kleinkindern und Elternrolle
- PAT-Programm: Begleitung von Eltern mit Hausbesuchen und Gruppentreffen
- Mobile: Erziehungscoaching bei Erziehungsfragen von Kleinkindern 071 227 11 75

Kinder Jugend Famile, www.kjf.stadt.sg.ch

Schwertgasse 14, Postfach 345, 9004 St.Gallen, 071 224 56 78

- Fachstelle für Fragen bei Kindern und Jugendlichen von ca. 6 - 22 Jahren
- Offene Arbeit mit Kindern, Freizeitangebote im Quartier, www.stadtsg.ch/oak
- Offene Jugendarbeit, Freizeitangebote
- Schulsozialarbeit unterstützt bei der Bewältigung des Schulalltags

Kinder- und Jugendhilfe St.Gallen, www.kjh.ch

Frongartenstrasse 11, 9000 St.Gallen, 071 222 53 53

- Erziehungs- und Familienberatung
- Begleitung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in deren Wohnung
- Mutter-Kind-Begleitung mit Kindern von 0 bis 3 Jahren
- Eltern-Familien-Begleitung und Begleitung von Pflegefamilien
- Wellcome - Praktische Hilfe und Entlastung der Mütter nach der Geburt

Beratungsstelle für Familien, www.familienberatung-sg.ch

Frongartenstrasse 16, 9000 St.Gallen, 071 228 09 80

- Beratung und Unterstützung von Familien, Paaren und Einzelpersonen in schwierigen Lebenssituationen sowie bei rechtlichen und sozialen Fragen (z.B. Alimenten)
- Beratungsstelle für binationale Partnerschaften
- Alimentenbevorschussung, wenn die Alimenten nicht bezahlt werden
- Mediation, fachliche Verhandlungshilfe bei Konflikten in der Familie und Ehe

Beratungsstelle für Beziehungsfragen, www.eheberatung-ostschweiz.ch/stgallen

Frongartenstrasse 11, 9000 St.Gallen, 071 223 64 46 (Öffnungszeiten Mo - Do)

- Psychologische Beratung bei Beziehungsproblemen, Kommunikationsproblemen, Krisen- und Konfliktsituationen für Einzelpersonen oder Paare. Begleitung im Prozess

Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste St.Gallen, www.kjpd-sg.ch

Brühlgasse 35 / 37, 9004 St.Gallen, 071 243 46 46, sekretariat@kjpd-sg.ch

Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 8 – 12 und 13 – 17.30 Uhr

- Beratung, Abklärung und Psychotherapie für Kinder, Jugendliche und Eltern bei Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten, Pubertätskrisen, Beziehungskonflikten, Aggressivität, Depressionen, Essstörungen, Isolation, Folgen von Gewalt, etc.
- Eltern-Kind-Sprechstunde 0 – 5 Jahre (Frühe Hilfen für Babys, kleine Kinder und Eltern)
- Sprechstunden: Autismus, Ess-Sprechstunde
- Gutachten für Gerichte, Behörden und IV-Stellen (Sorgerechtsgutachten, Jugendstrafrecht, psychiatrische Abklärungen, etc.)

Siehe auch → AHV-Zweigstelle St.Gallen, www.ahv.stadt.sg.ch (S.14)

Auskünfte zu Elternschaftsbeiträgen, Mutterschaftsentschädigung (MSE), Prämienverbilligung

Beratungsstelle Mütter in Not, www.frauenbundsga.ch

Oberer Graben 44, 9001 St.Gallen, 071 222 45 60, Kath. Frauenbund St.Gallen-Appenzell

- Kostenlose psychosoziale Beratung und finanzielle Unterstützung für Frauen
- Projekte und Öffentlichkeitsarbeit

Frauenzentrale St.Gallen, www.fzsg.ch

Bleichestrasse 11, 9000 St.Gallen, 071 222 22 33

- Haushilfe- und Entlastungsdienst
- Budget- und Schuldenberatung
- Fachstelle Kind und Familie, Babysitting, Kinderbetreuungseinsätze
- Kontaktstelle für Selbsthilfe
- Beratungsstelle Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität

Koala – alles fürs Baby, www.tablat.ch/koala

Claudiusstr. 11, 9000 St.Gallen, 071 244 63 77 (Mi.14.30 – 16.30 Uhr / Do. 9 – 11 Uhr)

- Abgabe von Babysachen an Familien in Notsituation

ForumMann, www.forummann.ch

Postfach 331, 9004 St.Gallen, 079 277 00 71

- Anlauf- und Auskunftsstelle für Männerfragen „Männerpunkt“, www.maennerpunkt.ch
- Vernetzung und Veranstaltungen für Männer und Väter: MännerPalaver, Men's Walk, Schwitzhütte, Vatercrashkurs



Kindes- und Erwachsenenschutz

Kinderschutzzentrum Beratungsstelle, www.kszsg.ch

Claudiusstrasse 6, 9006 St.Gallen, 071 243 78 02

- Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche, die von psychischer, physischer und/oder sexueller Gewalt betroffen sind sowie für deren Angehörige und Bezugspersonen
- Kinder- und Jugendnotruf, 0800 43 77 77 (www.kjn.ch)
- „TATKRÄFTIG – die Elternhotline“, 071 243 78 78, kostenlose und vertrauliche Beratung für Eltern von Kindern im Alter von 0 - 6 Jahren

Notunterkunft für Kinder und Jugendliche, www.notunterkunft-sg.ch

Schutz, Sicherheit und Unterstützung in akuten Krisensituationen, 071 525 00 05

Frauenhaus St.Gallen, www.frauenhaus-stgallen.ch

071 250 03 45, (erreichbar 7 Tage / 24 Std.)

- Schutz, Unterkunft und Beratung
- Begleitung für Frauen und ihre Kinder, die von häuslicher Gewalt betroffen sind

Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB, www.kesb.sg.ch/regionen/st-gallen

Bahnhofplatz 1, 9001 St.Gallen, 071 224 54 77

- Behördliche Sicherstellung des Schutzes von Personen, die nicht selbständig die für sie notwendige Unterstützung holen können (persönlich, administrativ, finanziell)
- Kinderschutz: Einschreiten auf Gefährdungsmeldung, wenn Eltern sich nicht um ihre Kinder kümmern können
- Regelung von gemeinsamer Sorge, Unterhaltspflichten oder Besuchsrecht



Betreute Freizeitangebote in den Quartieren

Kinder Jugend Familie, Offene Arbeit mit Kindern, www.stadtsg.ch/oak

- Kindertreff Ost, Beatusstrasse 7, 071 224 51 78, kindertreffost@stadt.sg.ch
- Kindertreff Zentrum, Tschudistr. 31, 071 224 44 54, kindertreffzentrum@stadt.sg.ch
- Kindertreff West, Wengistrasse 6, 071 224 44 64, kindertreffwest@stadt.sg.ch
- Kinderbaustelle, im Quartier Heiligkreuz, Areal Bach www.stadtsg.ch/kinderbaustelle
- kostenlose Freizeitangebote für Kinder 1. - 6. Klasse

Villa YoYo, Kindertreffpunkte im Zentrum und Hinterberg

Florastrasse 14, 9000 St.Gallen, 071 222 14 08, www.villayoyosg.ch

- Freizeit-, Lebens-, Lern- und Spielplatz für Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren

tiRumpel, www.tirumpel.ch

Stahlstrasse 3, 9000 St.Gallen, 071 277 27 87

- kostenlose Freizeitangebote für Kinder und Familien im Quartier Schönenwegen-Lachen und Feldli mit Kinderlokal (im Sommer am Mi-Nachmittag im Waldaupärtl)

Brache Lachen, www.brachelachen.ch

- Freiraum für Kinder und deren Familien, in dem gebaut und gegärtet wird. Ort der Begegnung für Menschen aus dem Quartier Lachen und Umgebung

Eltern-Kind-Zentrum Gugelhuus, www.gugelhuus.ch

Spitalgasse 8a, 9000 St.Gallen, 079 942 27 33

- Treffpunkt für Familien mit Kindern im Vorschulalter zum Spielen, Plaudern, Erfahrungen austauschen, gemeinsame Aktivitäten und Freundschaft pflegen

«Mikado» Spielnachmittage für Kinder, www.tablat.ch/veranstaltung/4976

Kath. Pfarreiheim St.Fiden, Greithstrasse 7a, 9000 St.Gallen, 071 245 02 42

- offener Spielnachmittag für Kinder (5 - 12 Jahre) aus den Quartieren St.Fiden, Krontal, Neudorf. Jeden Mittwochnachmittag von 14 - 17 Uhr, ausser Schulferien

Ludothek St.Gallen, www.ludosg.ch

Rorschacher Strasse 31, 9000 St.Gallen, 071 222 30 57

- sinnvolle und kindgerechte Spielsachen, Gesellschafts- und Lernspiele zum Ausleihen

OpenHouse, www.openhouse-sg.ch

Goldbrunnenstrasse 44, 9000 St.Gallen, 076 824 00 61

- Freizeittreff für Kinder und Jugendliche mit Aufgabenhilfe und Deutschkursen

Spielweg St.Gallen, www.spielweg.ch

- Spielend die Stadt erkunden an 65 Stationen, Verein Spielweg, info@spielweg.ch

Tipp

- Wenn Kinderalimente nicht bezahlt werden, bietet die Beratungsstelle für Familien Hilfe bei der Bevorschussung von Alimenten | www.familienberatung-sg.ch
- «mit mir» ehrenamtliche Kinderpatenschaften von Caritas St.Gallen und kath. Sozialdienst | www.caritas-stgallen.ch/was-wir-tun/mit-mir
- Anlaufstelle gegen Mädchenbeschneidung | www.anlaufstelle-fgm-ost.ch

Schule



Wie und wo melde ich mein Kind für die Schule an?

Wer kann mir helfen, wenn mein Kind Probleme in der Schule hat?

Wie können Eltern im Schulbetrieb mitwirken und sich austauschen?

Tagesbetreuung, www.stadtsg.ch/tagesbetreuung

Tagesbetreuungsangebote für Schulkinder im Schulhausquartier (mit Tarifrechner)

Schule und Musik, www.schule.stadt.sg.ch

Neugasse 25, 9004 St.Gallen, 071 224 53 11

- Informationen zu den städtischen Kindergärten, Primarschulen, Oberstufenschulen
- Informationen über Tagesbetreuung, Mittagstische, www.stadtsg.ch/tagesbetreuung
- Mitwirkung in Elternforen direkt über die Schulhäuser Bsp: <https://t.ly/CYIN>
- Deutsch für Mütter in den Quartierschulen mit Kinderbetreuung, www.stadtsg.ch/deutsch-für-mütter

Schulgesundheit, www.schulgesundheit.stadt.sg.ch

Bahnhofplatz 7, 9001 St.Gallen, 071 224 56 97

- Anlaufstelle für Schule und Eltern zur Entwicklung und Gesundheit der Schulkinder
- Schulpsychologischer Dienst, 071 224 56 67, www.stadtsg.ch/schulpsychologie
- Schulärztlicher Dienst, 071 224 56 97, www.stadtsg.ch/schularztdienst
- Logopädischer Dienst, 071 224 41 81, www.stadtsg.ch/logopädie

Kinder Jugend Familie, Schulsozialarbeit, www.kjf.stadt.sg.ch

Schwertgasse 14, Postfach 345, 9004 St.Gallen

- Das Angebot der Schulsozialarbeit steht in jedem Schulhaus, vertraulich, freiwillig und kostenlos zur Verfügung. Sie hilft und begleitet bei der Bewältigung des Schulalltags.

Kinder- und Jugendzahnklinik, www.stadtsg.ch/schulzahnklinik

Schreinerstrasse 1, 9001 St.Gallen, 071 224 63 00

- offene Sprechstunde von Mo bis Fr 7.30 - 9 Uhr (ohne Voranmeldung)
- jährliche Untersuchungen im Kindergarten und im Klassenverband

Stadtbibliothek St.Gallen, www.bibliothek.stadt.sg.ch

Bücher und andere Medien für Gross + Klein, Veranstaltungen, Kindergeschichten in verschiedenen Sprachen, LIBRA FORUM interkulturelle Bibliothek,

- Stadtbibliothek Katharinen für Kinder, Jugendliche und Erziehende: Katharinengasse 11, 9004 St.Gallen, 058 229 09 80
- Bibliothek Hauptpost für Erwachsene, Gutenbergstrasse 2, 9001 St.Gallen, 058 229 09 90
- kostenlose PC-Arbeitsplätze mit Internetzugang und Drucker

Tipp

- Tagesbetreuung und Mittagstische für ihr Kind | www.betreuung.stadt.sg.ch
- «Sprich mit mir und hör mir zu!» Frühe Förderung und Spracherwerb von Kleinkindern. Eine Anleitung für Eltern in 11 Sprachen | <https://t.ly/v8eF>
- Märchentelefon am Marktplatz in der Telefonkabine beim Blumenmarkt

- Siehe auch → Forum Quartier und Schule Heiligkreuz, www.heiligkreuzquartier.ch
 → HSK Schulunterricht in Muttersprache, Adressverzeichnis, www.hsk-sg.ch
 → Elternbildung: Veranstaltungskalender zu Weiterbildungsangeboten, <https://kanton.sg/elternbildung>



Wo erhalte ich soziale und materielle Hilfe in Notlagen?
Welche Selbsthilfegruppen gibt es in der Stadt?
Wo kann ich in Notlagen günstige Lebensmittel beziehen?

Soziale Dienste, www.soziales.stadt.sg.ch

Brühlgasse 1, 9004 St.Gallen, 071 224 50 37

- Finanzielle Unterstützung, Beratung und Betreuung im Rahmen des Sozialhilfegesetzes, Notunterkunft. Broschüre unter: <https://t.ly/9gAS>

Caritas Regionalstelle St.Gallen Appenzell, www.caritas-stgallen.ch

Langgasse 13, 9008 St.Gallen, 071 577 50 10

- Sozialhilfe- und Schuldenberatung
- Überbrückung in Notsituationen
- Patenschaftsprojekt «mit mir»: Freiwillige helfen als Paten

Caritas Markt, www.caritasmarkt.ch

Langgasse 11, 9008 St.Gallen, 071 244 79 29

- Einkaufsmöglichkeit für Menschen mit minimalem Einkommen, Sozialhilfe oder Ergänzungsleistungen (mit Nachweis)
- Einkauf mit KulturLegi für über 600 vergünstigte und frische Produkte

Solidaritätsnetz Ostschweiz, www.solidaritaetsnetz.ch

Tschudistrasse 21, 9000 St.Gallen, 071 220 17 45

- Beratungsangebote und Integrationsförderung für Flüchtlinge

Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell, www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch

Lämmli brunnenstrasse 55, 9000 St.Gallen, 071 222 22 63

- Informationen über und Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen
- Beratung und Unterstützung beim Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen

Sozialdienste der katholischen Kirche, www.sozialdienste.kathsg.ch

Beratung von Einzelpersonen und deren Bezugspersonen bei sozialen Problemen

- Sozialdienst West, Fürstenlandstrasse 180, 071 224 05 38
- Sozialdienst Zentrum, Frongartenstrasse 11, 071 224 05 34/35/36
- Sozialdienst Ost, Greithstrasse 8, 071 244 05 41

Sozial-diakonische Dienste der evangelischen Kirchgemeinden

- St.Gallen West, Straubenzell, Alpsteinstrasse 3, 071 571 50 27, www.straubenzell.ch
- St.Gallen Centrum, Magnihalden 15, 071 242 70 65, www.ref-sgc.ch
- St.Gallen Süd-Ost, Falkensteinstr. 40, 071 244 93 83 / 071 288 49 13, www.tablat.ch
- St.Gallen Ost (Wittenbach), Vogelherdstrasse 6, 071 298 40 13, www.tablat.ch

- Siehe auch**
- Evangelische Frauenhilfe (auf Notsituationen zugeschnittene Beratung), www.efh-sgapp.ch
 - Kath. Frauenbund St.Gallen-Appenzell (Beratung und Überbrückungshilfe), www.frauenbundsga.ch
 - Blaues Kreuz, Beratung bei Alkoholproblemen, Brockenhäuser, www.blaueskreuz-sg-app.ch
 - Sozialpsychiatrische Beratung für Erwachsene, www.psychiatrie-nord.sg.ch
 - Verzeichnis der Sozialberatungsstellen im Kanton St.Gallen, <https://kanton.sg/sozialberatung>

Öffentliche Mittagstische im Quartier für Jung und Alt

Gesellschaftsfragen, Amtshaus, 071 224 54 41

- Mittagstische in den Quartieren, www.stadtsg.ch/mittagstische

Hilfestellung in Notlagen

Hilfe bei kleinen Budgets, www.stadtsg.ch/LebenmitwenigGeld

Sie müssen den Alltag mit wenig Geld bewältigen oder sind in einer Notlage? Hier finden Sie hilfreiche Adressen und Tipps

Lebensmittelbezug für Menschen in Notlagen

- Warenkorb Ost, Lebensmitteleinkauf für 1 CHF (mit Bezugskarte), jeden Di 17.30 bis 18.30 Uhr im evang. Gemeindezentrum Grossacker, Claudiusstr. 11, www.tablat.ch
- Tischlein deck dich, Offene Kirche, Lebensmitteleinkauf für 1 CHF (mit Bezugskarte), jeden Donnerstag ab 14.30 Uhr, Böcklinstrasse 2, www.tischlein.ch
- Tischlein deck dich, Pfimi-Kirche Waldau, Lebensmitteleinkauf für CHF 1 (mit Bezugskarte), jeden Donnerstag ab 18 Uhr, Zürcherstr. 68b, www.pfimi-sg.ch
- Caritas Markt, Langgasse 11, 071 244 79 29, www.caritas-stgallen.ch

Heilsarmee St.Gallen, www.heilsarmee-stgallen.ch

Harfenbergstrasse 5, 9000 St.Gallen, 071 222 04 50

- Essensabgabe für Familien und Suchtkranke

Unterkunft für Obdachlose (UFO), www.stadtsg.ch/ufu

Grünhaldenstrasse 3, 9000 St.Gallen, Anmeldung unter 071 224 61 90

Gassenküche St.Gallen, www.stiftung-suchthilfe.ch/gassenkueche.html

Linsebühlstrasse 82, 9000 St.Gallen, 071 222 30 03

- Ort für Menschen mit Sucht- und/oder psychischen Problemen
- täglich günstige Mahlzeiten oder kostenlose Zwischenverpflegung

SRK Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton St.Gallen, www.srk-sg.ch

Marktplatz 24, 9004 St.Gallen, 071 227 99 66

- Hilfe in verschiedenen Lebenslagen, Bildungsangebote
- Info- und Beratungsstelle, für Menschen in schwierigen Situationen
- Einzelhilfe, einmalige Überbrückungshilfe an bedürftige Personen
Kinderbetreuung zu Hause, 2xWeihnachten, Integrationsprojekte

- Siehe auch**
- belegt und qualifiziert Ihre Freiwilligenarbeit, www.dossier-freiwillig-engagiert.ch
 - Pro Infirmis (für Personen mit geistiger oder körperlicher Behinderung), www.proinfirmis.ch
 - Pro Senectute Regionalstelle (Angebote für Personen 60+), www.sg.prosenectute.ch
 - Stiftung Suchthilfe, Beratung und Behandlungsangebote, www.stiftung-suchthilfe.ch

Tipp

- **Ihr Beitrag für eine solidarische Gesellschaft. Die Vermittlungsstelle für Freiwilligenarbeit | www.benevol-sg.ch**
- **Vergünstigte Zutritte zu Kultur, Sport und Weiterbildung | www.kulturlegi.ch**
- **Mütter haben Anspruch auf Elternschaftsbeiträge, wenn sie für den Lebensunterhalt für sich und ihr Kind nicht aufkommen können | www.ahv.stadt.sg.ch**



Wo können Jugendliche sinnvoll die Freizeit verbringen?
Welche Treffpunkte gibt es für Jugendliche?
Wo kann ich mich bei Problemen hinwenden?

Jugendberatung/Information, Kinder Jugend Familie, www.tipp.stadt.sg.ch

- Katharinengasse 16, 9004 St.Gallen
- Kostenlose Beratung und Begleitung von Jugendlichen und deren Bezugspersonen
 - Jugendinformation tipp, 071 224 62 08, www.tipp.stadt.sg.ch

Offene Jugendarbeit, Kinder Jugend Familie, www.stadtsg.ch/jugendarbeit

- Jugendtreff looping, Brauerstrasse 60a, www.stadtsg.ch/looping
- Jugendtreff lollypop, Rechenstrasse 5, www.stadtsg.ch/lollypop
- Jugendaktionsraum jam, Heiligkreuzstrasse 8, www.stadtsg.ch/jam
- Jugendaktionsraum biwi, Zürcher Strasse 432, www.stadtsg.ch/biwi
- Jugendbeiz talhof, Torstrasse 14, www.talhof.sg
- Jugendkulturraum flon, Davidstrasse 42, www.flon-sg.ch
- Mädchentreff West, Kräzernstrasse 75, www.stadtsg.ch/mädchentreff
- Mädchentreff Ost, Rorschacher Strasse 210, www.stadtsg.ch/mädchentreff

Yesprit, www.yesprit.ch

- Gallusstrasse 34, 9001 St.Gallen, 071 224 05 25, info@akj.ch
- Jugendarbeit der katholischen Kirche im Lebensraum St.Gallen
 - Reisen, Lager, Projekte, Freizeitangebote für Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren

Youngpower, www.youngpower.ch

- Magnihalden 9, 9000 St.Gallen, 071 223 48 01
- Kinder- und Jugendarbeit der evang.-ref. Kirchgemeinden Tablat, Centrum, Straubenzell
 - Mittagstisch für Schüler ab Oberstufe. Jeden Mo, Di, Do und Fr von 11.30 - 14 Uhr

Jugendorganisationen in der Stadt St.Gallen

- Freizeitangebote, Gruppenstunden, Natur erleben, Lager organisieren
- Jungwacht und Blauring, www.jublaost.ch
 - Cevi St.Gallen, www.cevisg.ch
 - Pfadfindergruppen St.Gallen, www.pfadi-zentrum-sg.ch oder www.pfadistmartin.ch

Jugendtreffs der kirchlichen Jugendarbeit

- evang. und kath. Jugendtreff St.Georgen, Wiesenstr. 50a, www.youngpower.ch
- evang. und kath. Jugendtreff Riethüsli, Gerhardtstr.11, www.yesprit.ch
- Jugendtreff Tilflukt, Federerstrasse 12, www.heiligkreuz.kathsg.ch
- Jugendtreff Baracke, Oberstrasse 298, www.straubenzell.ch
- Jugendtreff Paradiesli der kath. Jugendarbeit, Grenzstrasse 10, 9000 St.Gallen

Siehe auch → Vereinsverzeichnis der Stadt St.Gallen, www.sanktgallernetz.ch
→ Kinder- und Jugendhilfe St.Gallen (Beratung und Wohnbegleitung), www.kjh.ch
→ Jugendparlament St.Gallen, www.jupasgaia.ch
→ Jugendliche für eine lebendige und engagierte Gesellschaft, www.step-into-action.org
→ Die Online Plattform für alle Fragen von Jugendlichen, www.tschau.ch



Wo kann ich mich über berufliche Aus- und Weiterbildung informieren?
Was tun bei Arbeitslosigkeit? Tipps zur Stellensuche?
Wer kann mir bei Fragen zu Sozialversicherungen weiterhelfen?

Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung St.Gallen, www.berufsberatung.sg.ch

- Teufener Strasse 1/3, 9001 St.Gallen, 058 229 72 11
- Berufs- und Laufbahnberatung, info.blbstgallen@sg.ch
 - Studien- und Laufbahnberatung, 058 229 72 11, info.studienberatung@sg.ch
 - Lehrstellenbörse, 058 229 72 11
 - Elektronisches BIZ (Berufsinformation), www.ebiz.sg.ch
 - Lehrstellennachweis LENA, www.berufsberatung.ch/lehrstellen

Regionales Arbeitsvermittlungszentrum (RAV), www.awa.sg.ch

- Geltenwilenstrasse 16-18 / Postfach 9001 St.Gallen, 058 229 22 00
- Anmeldung für Arbeitslosenleistung nur möglich über: www.job-room.ch/avv
 - Abklärung der Arbeitslosenleistung und Arbeitslosenkasse
 - Unterstützung in der Stellensuche und Beratungsgespräche

Programm Tandem, Unterstützung bei der Stellensuche, www.tandem-sg.ch

- benevolpark St.Leonhard-Str. 45, 9000 St.Gallen, 071 227 07 90, info@tandem-sg.ch
- Hilft Stellensuchenden auf dem Weg zurück in den Arbeitsmarkt
 - Mentoring-Angebote 18plus, 50plus und Tandem Plus

BALance netz für Frauen, www.balance-netz.ch

- Neugasse 43, 9000 St.Gallen, 071 223 15 31
- Laufbahngestaltung und Persönlichkeitsbildung für Frauen von 20 – 80 Jahre
 - Themen: Wiedereinstieg – zweite Lebenshälfte – Vereinbarkeit Beruf und Familie
 - Frauennetzwerke: www.ostschweizerinnen.ch, www.denkbar-sg.ch

Profil Arbeit & Handicap, www.profil.ch

- Poststrasse 23, 9001 St.Gallen, 058 775 19 80
- berufliche Integration für Menschen mit Handicap, Job-Coaching, Arbeitgeberberatung

HEKS MosaiQ Ostschweiz, Fachstelle für qualifizierte Migrant/innen, www.heks.ch/mosaiq-ostschweiz

- Tellstrasse 4, 9001 St.Gallen, 071 410 08 10
- Beratung bei der Diplomanerkennung sowie beruflicher Aus- und Weiterbildung

AHV-Zweigstelle, www.ahv.stadt.sg.ch

- Rathaus, Poststrasse 28, 9000 St.Gallen, 071 224 57 44
- die AHV-Zweigstelle bietet Auskünfte und Beratungen über Voraussetzungen und Verfahren betreffend Beiträge und Leistungen der Sozialversicherungen

Siehe auch → Projekt-Velowerkstatt, Bildungs- Arbeitsangebote für Erwerbslose, www.projekt-werkstatt.ch
→ Kleika, Kleideratelier (berufliche Reintegration von erwerbslosen Frauen), www.kleika.ch
→ Stiftung Business House (Programme für erwerbslose Personen), www.businesshouse.ch
→ Kostenlose PC Benützung mit Internet mit Drucker in der Stadtbibliothek, www.bibliosg.ch



Welche Stelle kann mir Fragen zur Rente / Pension beantworten?
 Welche Tagesstrukturen bieten Entlastung? Wer bietet Ferienzimmer?
 Welche Beratungs-, Pflege- und Betreuungsangebote existieren?

AHV-Zweigstelle St.Gallen, www.ahv.stadt.sg.ch

Rathaus, 9001 St.Gallen, 071 224 57 44

- Auskünfte über Alters-, Hinterlassenen- und Invalidenversicherung, Erwerbsersatz, Ergänzungsleistungen, Prämienverbilligung und stationäre Pflegefinanzierung

Pro Senectute Stadt St.Gallen, www.sg.prosenectute.ch

Davidstrasse 16, 9001 St.Gallen, 071 227 60 00

- Lebensgestaltung im Alter: Beratung zu Finanzen, Wohnen, Demenz und Recht
- Hilfe und Betreuung zu Hause, Haushalt, Ernährung, Körperpflege, Begleitung
- Bildungs-, Freizeit-, Sport- und Mitwirkungsangebote für Personen 60+
- Hilfe und Coaching für betreuende Angehörige
- Info- und Beratungsstelle Demenz: 071 227 60 04, <https://bit.ly/39xAiLf>

Alzheimer St.Gallen / beider Appenzell, www.alzsga.ch

Rorschacher Strasse 94, 9000 St.Gallen, 071 223 10 46

- Unterstützt Betroffene und ihre Angehörigen und erleichtert ihnen den Zugang zu spezifischen Angeboten

Café TrotzDem, Treffpunkt Alzheimer SG/AI/AR, www.alzheimerschweiz.ch

Restaurant Broggepark, Alpsteinstrasse 3, 9014 St.Gallen,

Treffpunkt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen von Alzheimer SG/AI/AR
 1 x monatlich am Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr (Daten gemäss Flyer), 071 223 10 46

- Programm: Referate, Diskussionen, Singen und andere Aktivitäten
- in entspannter Atmosphäre Geselligkeit erleben, sich über Angebote informieren und gemütlich einen Kaffee trinken

Memory Clinic, www.geriatrie-sg.ch/angebot/memoryklinik

Rorschacher Strasse 94, 9000 St.Gallen, 071 243 81 11

- Abklärungen bei Menschen mit neurologischen Erkrankungen (z.B. Schlaganfall, Parkinson, Demenzerkrankungen) und weiteren gesundheitlichen Störungen

Palliative Ostschweiz, www.palliative-ostschweiz.ch

Kreuzackerstrasse 4, 9000 St.Gallen, 071 245 80 80

Hilft Betroffenen eine bestmögliche Lebensqualität bis zum Ende zu ermöglichen.

- medizinische Behandlungen und pflegerische Interventionen
- psychologische, soziale und spirituelle Unterstützung

Stiftung Zeitvorsorge, www.zeitvorsorge.ch

benevolpark, St.Leonhard-Strasse 45, 9000 St.Gallen, 071 227 07 67

- Menschen im Alter 50+ schenken betagten Menschen Gesellschaft und Zeit. Die geleistete Zeit kann bei eigenem Unterstützungsbedarf wieder eingelöst werden
- Vermittlung von interessierten Freiwilligen

Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton St.Gallen, www.srk-sg.ch

Marktplatz 24, 9004 St.Gallen, 071 227 99 66

- Besuchs- und Begleitdienst für ältere Menschen
- Info- und Beratungsstelle für Menschen in schwierigen Situationen
- Rotkreuz-Notruf stellt im Notfall Verbindung zu Angehörigen her

benephone - der gute Draht für Seniorinnen und Senioren, www.benephone.ch

benevolpark, St.Leonhard-Strasse 45, 9000 St.Gallen, 071 227 07 60

- Telefonkette für ältere und alleinlebende Menschen. Regelmässige Anrufe ermöglichen den Kontakt untereinander und vermitteln ein sicheres Gefühl im Alltag

Begegnungszentrum Broggepark, www.dreischiiibe.ch/begegnungszentrum.html

Alpsteinstrasse 3a, 9014 St.Gallen, 071 272 52 45

- Tagesstruktur für Menschen über 55 Jahren mit psychischer Beeinträchtigung

Schönenwegen Treff, betreute Tagesstruktur, www.schoenenwegen-treff.ch

Rechenstrasse 5e, 9000 St. Gallen / 071 232 42 64

- Tagesstruktur für Menschen mit Betreuungsbedarf und Entlastung für Betreuende
- Restaurant als unkonventioneller Begegnungsort

Tagesbetreuung Lindenhof, www.lindenhof.sg

Lindenstrasse 72, 9000 St.Gallen, 071 243 91 80

- Tagesbetreuung für Menschen mit Beeinträchtigung oder einer demenziellen Erkrankung, aber auch für alleinlebende Menschen, die sozialen Kontakt suchen

Tagesheim Notker-Stübli und Temporäre Nachtstätte, www.notkerverein.ch

Rosenbergweg 21, 071 278 07 90

- Tagesstruktur mit Verpflegung für Menschen, die zu Hause leben und Unterstützung in der Alltagsgestaltung benötigen
- Temporäre Nachtstätte nach Absprache
- Betreuter Fahrdienst in Kombination mit Tagesaufenthalt
- Hauswirtschaftliche Dienstleistungen

Tagesstruktur mosa!k im Lattich, www.mosaik-demenz.ch

Güterbahnhofstrasse 7, 9000 St.Gallen, 071 350 02 24

- Gesprächsgruppen für jung an Demenz erkrankte Menschen
- Gesprächsgruppe für Menschen 65plus mit einer beginnenden Demenzerkrankung
- mosa!k im Lattich, eine Tagesstruktur für frühbetroffene Menschen mit Demenz
- Lotsen für Menschen mit Demenz und ihre Familien – ein Coachingangebot

Öffentliche Mittagstischangebote für ältere Menschen

Gesellschaftsfragen, Amtshaus, 071 224 54 51

- Mittagstische in den Quartieren, www.stadtsg.ch/mittagstische

Siehe auch → Broschüre «Unterstützung und für pflegende und betreuende Angehörige», <https://t.ly/IVYr>
 → Nationales Forum Alter und Migration: www.alter-migration.ch
 → Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (Ombudsstelle), www.uba.ch
 → Gesellschaftsfragen (Informationen zum Thema Alter), www.stadtsg.ch/alter
 → Gesundheits- und Soziale Angebote im Kanton St.Gallen, www.kompass.sg.ch
 → Sonntags-Café für Senioren im Kirchgemeindehaus Grossacker, www.neudorf.kathsg.ch
 → Internetplattform für die Generation 50plus in der Schweiz: www.seniorweb.ch

Gesundheit



Welche medizinischen Hilfen gibt es in der Stadt St.Gallen?
Wohin kann ich mich wenden, wenn die Seele leidet?
Was kann ich tun, wenn ich an einer Sucht leide?

Kantonsspital St.Gallen, www.kssg.ch

Rorschacher Strasse 95, 9007 St.Gallen, 071 494 11 11

- medizinische Grund- und Spezialversorgung der Ostschweiz, Notfalldienste

Ostschweizer Kinderspital, www.kispisg.ch

Claudiusstrasse 6, 9006 St.Gallen, 071 243 71 11

- Zentrumsspital für Pädiatrie, Kinderchirurgie und Jugendmedizin
- Notfälle und Kindernotfallpraxis, 0900 144 100 (CHF 2.90 / Min)

Spitex St.Gallen AG, Hilfe und Pflege zu Hause, www.spitex-stgallen.ch

Spitex St.Gallen AG, Davidstrasse 38, 071 277 66 77, office@spitex-stgallen.ch

- Zentrale Anlaufstelle mit Vermittlung für Pflege und Hilfe zu Hause

Haushilfe- und Entlastungsdienst St.Gallen, www.fzsg.ch

Poststrasse 15, 9000 St.Gallen, 071 228 55 66

- Unterstützung und Haushilfe bei selbstständigem Wohnen, Krankheit und Behinderung, Wohnbegleitung

Psychiatrie St.Gallen Nord, www.psgn.ch

Teufener Strasse 26, 9000 St.Gallen, 058 178 52 00; Krisenintervention 058 178 54 44

- Anlaufstelle und Beratung für Menschen in psychischer oder psychosomatischer Not
- verschiedene Behandlungsmöglichkeiten / Krisenintervention 24 Std., 071 914 44 44

Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton St.Gallen, www.srk-sg.ch

Marktplatz 24, 9004 St.Gallen, 071 227 99 66

- Gravita Zentrum für Psychotraumatologie, für psychisch schwer belastete geflüchtete Menschen, www.srk-sg.ch/gravita
- Info- und Beratungsstelle, für Menschen in schwierigen Situationen

Hospiz-Dienst St.Gallen, www.hospiz-sg.ch

Marktplatz 24, 9000 St.Gallen, 071 222 78 50

- Begleitung Schwerkranker und Sterbender durch Freiwillige: zu Hause, im Spital, im Heim

Tipp

zum Thema Alter

- **Der Seniorenrat engagiert sich für eine zeitgemässe Alterspolitik | www.srsg.ch**
- **Fahrdienste, mobil bleiben | www.behindertenfahrdienste-sg.ch**
- **ASS Aktive Seniorinnen und Senioren | www.ass-stgallen.ch**
- **Ihr Kontakt für Alterspolitik bei der Stadt | www.gesellschaftsfragen.stadt.sg.ch**
- **ViaVelo, die Einkaufshilfe mit Hauslieferdienst per Velo | www.viavelo.sg.ch**
- **Bewegungs- Laufangebot für Menschen 60+ | www.zaemegolaufe.ch/st-gallen-ost**
- **Café Balance Rhythmikkurs zur Sturzprävention | www.stadtsg.ch/alter**
- **Übersicht zu Bewegungsangeboten für ältere Menschen | www.stadtsg.ch/alter**

Stiftung Suchthilfe, www.stiftung-suchthilfe.ch

Rorschacher Strasse 67, 9000 St.Gallen, 071 244 75 38

- Suchtfachstelle, Beratung und Behandlungsangebote, 071 245 05 45

Fachstelle für Aids- und Sexualfragen, www.ahsga.ch

Tellstrasse 4, 9001 St.Gallen, 071 223 68 08

- Unterstützung und Beratung in den Themen sexuelle Gesundheit und HIV/STI, sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität, Coming-out und Diskriminierung
- HIV- und STI-Prävention
- sexualpädagogische Angebote für Schulen und Institutionen

Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell, www.selbsthilfe-gruppen.ch

Lämmlibrunnenstrasse 55, 9000 St.Gallen, 071 222 22 63

- Information zu bestehenden Selbsthilfeangeboten, Hilfe beim Aufbau von Gruppen

Geriatrische Klinik, www.geriatrie-sg.ch

Rorschacher Strasse 94, 9000 St.Gallen, 071 243 81 11

- Akutspital für Altersmedizin

Gesundheit-Info-Beratung, www.gib4you.ch

Kolumbanstrasse 66, 9008 St.Gallen, 077 473 37 89

- Kostenlose Gesundheitsberatung für Migranten und bedürftige Menschen

Tipp

- **Broschüre «Unterstützung und Entlastung für pflegende und betreuende Angehörige», <https://t.ly/IVIYr>**
- **«Gesundheitswegweiser» Der Ratgeber für das schweizerische Gesundheitswesen – in 18 Sprachen! Download: www.migesplus.ch**
- **Prämienverbilligung für Krankenversicherung, www.ahv.stadt.sg.ch**

- Siehe auch
- AHV-Zweigstelle St.Gallen, Informationen zur IV und Ergänzungsleistung www.ahv.stadt.sg.ch
 - Lungenliga St.Gallen (Beratungs- und Vorsorgestelle), www.lungenliga-sg.ch
 - Krebsliga SG/AI/AR (persönliche Beratung und Begleitung), www.krebsliga-sg.ch
 - Gesund Wohnen (von Umwelt und Energie), www.stadtsg.ch/elektrosmog
 - Telefonische Übersetzungsdienste für den Gesundheitsbereich 0842 442 442
 - Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste St.Gallen, siehe Seite 6

Behinderung / Beeinträchtigung



Welche Hilfsangebote für Menschen mit Beeinträchtigung gibt es?
Wohin können sich Angehörige wenden?
Wie bleibe ich trotz Beeinträchtigung mobil?

Pro Infirmis SG / AI / AR, www.proinfirmis.ch

Poststrasse 23, 9001 St.Gallen, 058 775 19 40

- Beratung für Menschen mit einer körperlichen, geistigen oder psychischen Beeinträchtigung und für deren Angehörige, 058 775 19 40
- Begleitetes Wohnen in der eigenen Wohnung, 058 775 19 40
- Bildungsclub Erwachsenenbildung, 058 775 19 62

Procap, www.procap-sga.ch

Hintere Bahnhofstrasse 22, 9000 St.Gallen, 071 222 44 33

- Beratung für Personen mit einer Behinderung oder dauernden Gesundheitsproblemen
- Sozialversicherungsberatung, Interessenvertretung und Veranstaltung
- Behindertengerechtes Bauen, Beratung Direktbetroffene, Architekten, Bauherren

Dreischilbe Tageszentrum, www.dreischilbe.ch/tageszentrum.html

Rosengartenstrasse 3, 9000 St.Gallen, 071 243 58 70

- Tagesstruktur für erwachsene Menschen mit psychischer Beeinträchtigung

Haushilfe- und Entlastungsdienst St.Gallen, www.fzsg.ch

Poststrasse 15, 9000 St.Gallen, 071 228 55 66

- Unterstützung und Haushilfe bei selbstständigem Wohnen, Krankheit und Behinderung, Wohnbegleitung

obvita Sehberatung für Erwachsene, www.obvita.ch

Schützengasse 4, 9000 St.Gallen, 071 246 61 10

- Beratung zu Orientierung und Mobilität, lebenspraktische Fähigkeiten, Punkschrift, Low-Vision-Beratung, Information und Schulungen

Pro auditio St.Gallen, www.proauditio-sg.ch

Merkurstrasse 4, 9000 St.Gallen, 071 223 22 40

- Fachstelle für Menschen mit einer Schwerhörigkeit und für deren Angehörige

workaut, Begleitung für Menschen mit Autismus, www.workaut.ch

- Lebens- und Arbeitsbegleitung und Projekte für Menschen mit Autismus

Fahrdienst für Menschen mit Beeinträchtigung, www.behindertenfahrdienste-sg.ch

- Taxi St.Gallen, 071 244 14 34
- Rolltaxi, 079 416 85 50
- Rotkreuz-Fahrdienst, 071 227 99 66

Barrierefreier Stadtplan, <https://t.ly/ERZB>

- Unter der Rubrik «Informationen hindernisfreier Zugang» kann die Zugänglichkeit von Gebäuden und Anlagen anhand der Vorgaben der SIA-Norm 500 abgerufen werden

Treffpunkt Inklusion, Pro Infirmis St.Gallen, <https://t.ly/4-4d>

- Netzwerk von Betroffenen mit Selbstvertretung und Fachexper/innen aus der Region
- Austausch und Weiterentwicklung von Inklusionsthemen

Ihr Kontakt für Behindertenpolitik in der Stadt St.Gallen

Gesellschaftsfragen, Amtshaus, 071 224 54 41, www.gesellschaftsfragen.stadt.sg.ch

- Siehe auch**
- Tagesstruktur und Entlastung für betreuende Angehörige, www.schoenenwegen-treff.ch
 - Insieme, im Einsatz für Menschen mit einer geistigen Behinderung, www.insieme-ostschweiz.ch
 - Verein Latzhose, Inklusion mit kulturellen Treffen und Freizeitgestaltung www.vereinlathzose.ch
 - Freizeittreff für menschen mit oder ohne Behinderung in der Jugendbeiz Talhof, www.lodigoo.ch
 - SZBLIND Schweizer Zentralverein für Blinde und Angehörige www.szblind.ch/szb
 - Die Bibliothek die nach Hause kommt, www.stadtsg.ch/bibliotheknachhause

Tipp

→ **Adressverzeichnis Angebote für Betroffene und Angehörige | <https://t.ly/ERZB>**

Finanzen



**Was muss ich über mein Haushaltsbudget und Zahlungsverkehr wissen?
Wer hilft mir bei Steuerfragen?
Schulden – wer hilft mir bei der Sanierung?**

Steueramt, www.steueramt.stadt.sg.ch

Rathaus, 9001 St.Gallen, 071 224 54 00

- Auskünfte in Steuerfragen, Antrag auf Fristverlängerung, Anpassung, Ratenzahlung und Stundung der Steuerrechnung

Hilfestellungen bei kleinen Budgets, www.stadtsg.ch/LebenmitwenigGeld

Sie müssen den Alltag mit wenig Geld bewältigen oder sind in einer Notlage? Hier finden Sie hilfreiche Adressen und Tipps

Budget- und Schuldenberatung der Frauenzentrale, www.fzsg.ch

Bleichestrasse 11, 9000 St.Gallen, 071 222 22 33

- für Frauen und Männer aus der Stadt St.Gallen, Kantone St.Gallen und Appenzell
- Schulden Kurzberatungen für Frauen und Männer, www.bit.ly/2TKIAKI

Budget- und Schuldenberatung Caritas, www.caritas-stgallen.ch

Langgasse 13, 9008 St.Gallen, 071 577 50 10

- Schuldenberatung für Menschen aus den Kantonen St.Gallen und Appenzell
- Überbrückung in Notsituationen
- Beratungs-Hotline «SOS Schulden», 0800 708 708

Kinder- und Jugendhilfe St.Gallen, www.kjh.ch

Frongartenstrasse 11, 9001 St.Gallen, 071 222 53 53

- Beratung für Eltern über die Rechte und Pflichten von Kindern und Jugendlichen
- einen besseren Umgang mit Geld lernen. Wieviel Taschengeld ist angepasst?

AHV-Zweigstelle St.Gallen, www.ahv.stadt.sg.ch

Rathaus, 9001 St.Gallen, 071 224 57 44

- Auskünfte über Alters-, Hinterlassenen- und Invalidenversicherung, Erwerbsersatz, Mutterschaftsentschädigung, Familienzulagen, Ergänzungsleistungen, Pflegefinanzierung im stationären Bereich
- Prämienverbilligung für Krankenversicherung
- Elternschaftsbeiträge für Kleinkinder bei Eltern mit wenig Einkommen

KulturLegi, www.kulturlegi.ch/st-gallen-appenzell

Caritas St.Gallen-Appenzell, Langgasse 13, 9008 St.Gallen, 071 577 50 10

- Vergünstigte Kultur- und Freizeitangebote für Menschen mit wenig Einkommen

- Siehe auch**
- Jugendinformation tipp, Flyer und Adressblatt Geld, www.tipp.stadt.sg.ch
 - Schuldenberatung der Pro Senectute (für ältere Menschen), www.sg.prosenectute.ch
 - Alimenterbevorschussung: Beratungsstelle für Familien, www.familienberatung-sg.ch



Wo und wie finde ich eine Wohnung oder ein Haus?
Welche Verpflichtungen beinhaltet ein Mietverhältnis?
Zusammenleben im Quartier – wohin kann ich mich wenden?

Liegenschaften Stadt St.Gallen, www.liegenschaften.stadt.sg.ch

Amtshaus, Neugasse 3, 9004 St.Gallen

- Grundstück- und Liegenschaftengeschäfte, 071 224 58 50
- Immobilienbewirtschaftung, Vermietung von Wohnungen, die im Besitz der Stadt St.Gallen sind, 071 224 58 55,

Standortförderung Stadt St.Gallen, www.meine-stadt.sg

Rathaus, 9001 St.Gallen, 071 224 47 47, www.standort.stadt.sg.ch

- Information und Beratung rund um den Wirtschafts- sowie Wohnstandort St.Gallen, von der Ansiedlung über die Suche nach Kompetenz-Partnerschaften bis zum Vermitteln von Räumlichkeiten

Wohnungsamt Stadt St.Gallen, www.wohnungsamt.stadt.sg.ch

Rathaus, 9001 St.Gallen, 071 224 56 28

Dienstag 8.30 bis 17 Uhr (durchgehend) und Donnerstag 13.30 bis 18 Uhr

- Schlichtungsstelle mit Beratung bei Problemen im Mietverhältnis, Mietzinsänderungen, Nebenkostenabrechnungen, Kündigungen und Mängel

Mieterinnen- und Mieterverband Ostschweiz, www.mieterverband.ch/ostschweiz

Webergasse 21, 9000 St.Gallen, 071 222 50 29

Telefonberatung für Mitglieder 9 bis 12 Uhr

- Alles rund um Mieten und Wohnen, Begleitung bei Wohnungsübergaben
- Persönliche Beratung auf Voranmeldung, für Nichtmitglieder Dienstag ab 17 Uhr

Quartierarbeit Stadt St.Gallen, www.quartiere.stadt.sg.ch

Gesellschaftsfragen, Amtshaus, Neugasse 3, 9004 St.Gallen, 071 224 55 07

- Städtische Anlaufstelle für Quartieranliegen, Kurzportraits über die 18 Quartiere
- Finanzielle Unterstützung von Quartierprojekten
- Flyer «Treffpunkte und Begegnungsorte in den Quartieren», www.stadtsg.ch/treffpunkte
- Tag der Nachbarn, www.tagdernachbarn.ch/stgallen

Vereinigte Quartiervereine St.Gallen, www.quartiervereinesg.ch

- Die 18 Quartiervereine nehmen die Interessen der Quartierbevölkerung wahr und fördern das Zusammenleben im Quartier, regelmässige Treffen und Aktivitäten

Familiengärten in der Stadt St.Gallen, www.familiengaertner-sg.ch

Kontakt: Gisela Bertoldo, Hochwachstrasse 9, 9000 St.Gallen, 071 277 69 24

- Informationen über die 18 Areale, am besten über die Homepage

Quartierpolizei, www.polizei.stadt.sg.ch

Ihr Ansprechpartner für Sicherheit im Quartier, <https://t.ly/TRb1>

Veranstaltungen organisieren, Bewilligungen, Räume, Infrastruktur

- Räume für Veranstaltungen in der Stadt St.Gallen finden, www.stadtsg.ch/veranstaltungsorte
- Bewilligungen für Anlässe und Veranstaltungen, www.stadtsg.ch/bewilligungen
- Materialvermietung für Festivitäten vom Zivilschutz, www.dlz.stadt.sg.ch
- Ruhe- und Nachtzeiten, www.polizei.stadt.sg.ch oder direkt: <https://bit.ly/3d3ja2H>

Quartiere / Lebensräume

Offenes Haus im Quartier St.Fiden, www.sozialdienste-kathsg.ch

Greithstrasse 8, 9000 St.Gallen, 071 224 05 45

- Ort der Begegnung (Treffpunkt, Veranstaltungen, Mittagstische)

FrauenLachen, Internationaler Frauentreff im Quartier, www.kathsg.ch/frauenlachen

Frongartenstrasse 11, 9000, St.Gallen, 071 224 05 34 (ohne Anmeldung, kostenlos)

- Treffpunkt für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, Begegnung und Aktivitäten
- Freitagvormittag, alle 2 Wochen, ausser in den Schulferien, von 9 - 11 Uhr, im Kinderlokal tiRumpel an der Stahlstrasse 3

Offene Arbeit mit Kindern, West, Zentrum, Ost, www.stadtsg.ch/oak

Kinder Jugend Familie, Schwertgasse 14, 9004 St.Gallen, 071 224 56 78

- kostenlose, niederschwellige und professionell geführte Freizeitangebote für Kinder im Quartier

Villa YoYo, Kindertreffpunkte im Hinterberg und Zentrum, www.villayoyosg.ch

Florastrasse 14, 9000 St.Gallen, 071 222 14 08

- Ein Lebens-, Lern- und Spielplatz für Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren

tiRumpel im Lachenquartier, www.tirumpel.ch

Stahlstrasse 3, 9000 St.Gallen, 071 277 27 87

- Freizeitangebot für Kinder aus den Quartieren Lachen-Schönenwegen und Feldli mit Kinderlokal (mit verschiedenen kostenlosen Aktivitäten)
- Quartierschalter, wir sind da für Ihre Anliegen und Fragen, jeden Dienstag ab 16.30 Uhr

Kirchgemeinden in den Quartieren der Stadt St.Gallen

- Kontakte zu allen 11 katholischen Quartierpfarreien, www.kathsg.ch
- Die evang-ref. Kirchgemeinden, www.ref-sgc.ch, www.tablat.ch, www.straubenzell.ch

Areal Bach, www.areal-bach.ch

Quartiertreff mit Community Garden im Quartier Heiligkreuz

- Siehe auch
- Mittagstische im Quartier: siehe auch Sozialhilfe S. 11 | Alter S. 17
 - openHouse: niederschwellige Kinder- und Familienangebote, www.openhouse-sg.ch
 - Jugendtreffs in der Stadt siehe Jugend, Seite 12
 - Forum Heiligkreuz Quartier, www.heiligkreuzquartier.ch
 - Brache Lachen, Quartiertreff mit Community garden im Lachenquartier, www.brachelachen.ch



- Wohnungssuche im Internet mit [newhome](http://www.newhome.ch) | www.newhome.ch
- Der Stadtplan im Internet mit vielen Themen: www.stadtplan.stadt.sg.ch
- Ein Leitfaden in 19 Sprachen zu allen Fragen rund um das Mieten einer Wohnung und Zusammenleben in der Nachbarschaft | <https://bit.ly/32uP6Z7>
- Unterstützungsbeiträge für gemeinnützige Projekte | www.quartiere.stadt.sg.ch
- Treffpunkte und Begegnungsorte in den Quartieren | www.stadtsg.ch/treffpunkte



Wo erhalte ich Informationen zu Abfallentsorgung und Umweltschutz?
 Wie spare ich Geld beim Energieverbrauch?
 Wie nutze ich den Öffentlichen Verkehr in der Stadt?

Entsorgung St.Gallen, www.entsorgung.stadt.sg.ch

Blumenbergplatz 3, 9001 St.Gallen, 071 224 50 50

- Information und Beratung zu Abfallentsorgung und Recycling, Abfallkalender, Sammelstellen, Entsorgungszentren
- Abfallinformationen (mehrsprachig): www.stadtsg.ch/abfall-info

Umwelt und Energie Stadt St.Gallen, www.umwelt.stadt.sg.ch

Vadianstrasse 6, 9001 St.Gallen, 071 224 56 76

- Information und Beratung in den Bereichen Gesundes Wohnen, Energie sparen, Mobilität und Ökologie im Alltag
- Veranstaltungskalender «Natur findet Stadt», www.stadtsg.ch/naturfindetstadt
- Energiekonzept 2050: www.watt-bin-ich.ch
- clevergeniessen: Alles über Foodwaste, nachhaltig einkaufen bis Hochbeete

St.Galler Stadtwerke, www.sgs.ch

Kundenzentrum, Vadianstrasse 8, 9001 St.Gallen, 0848 747 900

- Information und Beratung zu Angeboten und Produkten: Strom, Wasser, Gas, Wärme, Glasfaser und E-Mobilität
- Auskunft zu Verbrauch, Rechnungen, Wohnungswechsel etc.

Verkehrsbetriebe St.Gallen VBSG, www.vbsg.ch

Information- und Verkaufsstelle, Rathaus, 9001 St.Gallen, 071 243 95 95

- Verkauf von Fahrkarten und Abonnements, Linien- und Fahrplanauskünfte
- Ticketverkauf Theater St.Gallen

Mobility Standorte in St.Gallen, www.mobility.ch

- Carsharing, die clevere Art Auto zu fahren, Mobility-Kunden sind jederzeit mobil

Strassenverkehrs- und Schifffahrtsamt, www.stva.sg.ch

Frongartenstrasse 5, 9001 St.Gallen, 058 229 22 22

- Informationen zu Fahrzeugprüfung- und Fahrzeugzulassung, Steuern und Gebühren, Lernfahrausweise Motorräder, Energieetikette für Personenwagen, etc.
- Umschreibung ausländischer Fahrausweise

Siehe auch → Parkbewilligungen, Autoparkplätze in den Quartieren, www.stadtsg.ch/parkbewilligung
 → Umweltschonende Mobilität, www.clevermobil.stadt.sg.ch
 → Pro Velo Region St.Gallen (Forum für VelofahrerInnen), www.provelo.info
 → ViaVelo, die Einkaufshilfe mit Hauslieferdienst per Velo, www.viavelo.sg.ch



Wer sorgt für die Sicherheit in der Stadt St.Gallen?
 Welche Stelle kann mir in Konflikt- und Notsituationen weiterhelfen?
 Wohin wende ich mich bei rechtlichen Fragen und Problemen?

Stadtpolizei St.Gallen, www.staposg.ch

Vadianstrasse 57, 9001 St.Gallen, 071 224 60 00 (24h), im Notfall 117 wählen!

- mailbox@stadt.sg.ch, Facebook / Instagram / Twitter unter „StapoSG“
- Ihre Kontaktstelle für Sicherheit, Bewilligungen, Verkehr, Notfälle und Anzeigen
- Kontaktstelle Innenstadt, Neugasse 5, 9004 St.Gallen, 071 224 52 94, Mo - Fr, 10 - 11.30 Uhr

Ombudsstelle Stadt St.Gallen, www.ombudsstelle.stadt.sg.ch

Waisenhausstrasse 17, Postfach 1518, 9001 St.Gallen, 071 224 52 74

- Vermittlung / Beratung bei Konflikten und Problemen mit Verwaltungsstellen der Stadt St.Gallen – unabhängig, neutral, vertraulich und kostenlos

Opferhilfe SG / AR / AI, www.ohsg.ch

Teufener Strasse 11, 9001 St.Gallen, 071 227 11 00

- Beratung für Opfer und Angehörige erlebter körperlicher, psychischer oder sexualisierter Gewalt, Zwangsheirat und Verletzungen durch Verkehrs- oder Arbeitsunfall
- Soforthilfe nach sexueller Gewalt, 071 494 94 94 (24 Std), www.soforthilfesch.ch

Unentgeltliche Rechtsauskunft des St.Galler Anwaltsverbandes, www.sgv.ch

Oberer Graben 32, 9000 St.Gallen, (Zimmer 049), Do. 16.30 bis 19 Uhr

- Persönliche und unentgeltliche Rechtsauskunft von 15 Minuten pro Person durch Mitglieder des St.Galler Anwaltverbandes (ohne Voranmeldung)

Unentgeltliche Rechtsauskunft, www.familienberatung-sg.ch

Beratungsstelle für Familien, Frongartenstrasse 16, 9000 St.Gallen, 071 228 09 80

- umfassende juristische Auskünfte
- nach telefonischer Voranmeldung stehen die Rechtsagenten jeden 2. Dienstag von 15.30 – 18.30 Uhr für eine Kurzberatung von 15 Minuten zur Verfügung

HEKS, Beratungsstelle gegen Rassismus und Diskriminierung, www.heks.ch

Tellstrasse 4, 9001 St.Gallen, 071 544 93 85

- Information, Beratung und Vermittlung in Konfliktsituationen

HEKS, Rechtsberatungsstelle für Asyl- und Ausländerrecht, www.heks.ch

Tellstrasse 4, 9001 St.Gallen, 071 222 22 79

- rechtliche Beratung im Asyl- und Ausländerrecht, kompetent und vertraulich

FAREX, Anlaufstelle Radikalisierung, Extremismus und Gewalt, www.farex.ch

Müller-Friedbergstrasse 34, 9400 Rorschach, 0848 0848 55 (24 Std / 365 Tage)

- Professionelle Beratung für Betroffene, Jugendliche und Angehörige

Siehe auch → Fahndungsdienst Kantonspolizei St.Gallen, Notruf 058 229 49 49
 → Rechtsauskunftsstelle des Gewerkschaftsbunds, www.sgb-sg.ch
 → Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (Ombudsstelle), www.uba.ch

Religion



Wer fördert den interreligiösen Dialog?
Welche ökumenischen Angebote gibt es in der Stadt St.Gallen?

Wirkraumkirche, www.wirkraumkirche.ch

Böcklinstrasse 2, 9000 St.Gallen, 071 278 49 69

- Wirkraumkirche ist die ökumenische Plattform für spirituelle, kulturelle und soziale Projekte in Stadt und Raum St.Gallen
- Treffpunkt und Aktivitäten kultureller und interreligiöser Begegnung

Katholische Kirchgemeinde St.Gallen, www.kathsg.ch

Gallusstrasse 34, Postfach 1117, 9001 St.Gallen, 071 224 05 29

- Eine Kirchgemeinde mit 11 Pfarreien, <http://www.kathsg.ch/pfarreien>
- Vielfältiges Begegnungs- Kulturangebot, Gottesdienste, Rituale zu Lebensübergängen
- Jugendarbeit, Sozialdienste, Seelsorge, Paarberatung, Spitalseelsorge, Religionsunterricht, Gefängnisseelsorge, interreligiöser Dialog

Reformierte Kirchgemeinden in der Stadt St.Gallen

- Evang.Ref. Kirchgemeinde Centrum, www.ref-sgc.ch
- Evang.Ref. Kirchgemeinde Straubenzell St.Gallen West, www.straubenzell.ch
- Evang.Ref. Kirchgemeinde Tablat St.Gallen, www.tablat.ch

Dachverband islamischer Gemeinden der Ostschweiz und FL, DIGO, www.digo.ch

Postfach 407, 9001 St.Gallen

- Vertretung der Anliegen der Muslime in der Öffentlichkeit, «mit Dialog und Kooperation, statt mit Provokation»
- Förderung der Integration und Teilnahme am gesellschaftlichen Leben

Runder Tisch der Religionen St.Gallen und Umgebung, www.rtdr-sg.ch

- Interreligiöser Dialog – Interessensgruppe aus Menschen verschiedener Religionen: Hinduismus, Judentum, Buddhismus, verschiedene christliche Konfessionen, Islam, Sikhismus und die Baha'i-ReligionSG (ökumenisch, politisch engagiert)

Veranstaltungen zum interreligiösen Dialog in St.Gallen

- Interreligiöser eidgenössischer Buss- und Bettag, www.bettagstgallen.ch
- IDA – Interreligiöse Dialog- und Aktionswoche, www.ida-sg.ch

Siehe auch → Evangelische Allianz (Verbund der evangelischen Freikirchen in St.Gallen), www.allianz-sg.ch
→ Katholischer Frauenbund SG (ökumenisch, politisch engagiert), www.frauenbundsga.ch

Tipp

→ **St.Galler Erklärung: Manifest der Glaubensgemeinschaften über das friedliche Zusammenleben der Religionen | <http://kanton.sg/sg-erklaerung>**

Freizeit / Begegnung / Treffpunkte



Welche Freizeitangebote gibt es in der Stadt St.Gallen?
Was bietet die Stadtbibliothek alles?
Gibt es einen Veranstaltungskalender für die Stadt St.Gallen?

www.meine-stadt.sg

Die städtische Onlineplattform zum Leben und Wohnen in der Stadt St.Gallen

www.st.gallernetz.ch

Adressverzeichnis über St.Galler Vereine, Politik, Kultur und Soziales

www.saiten.ch

Was läuft wo? Kultur-Veranstaltungskalender, Veranstaltungen erfassen und publizieren

www.st.gallen-bodensee.ch

Museen, Kultur, Veranstaltungen, Stadtführungen, Tourismus

www.integration.stadt.sg.ch

Vielfalt St.Gallen, Veranstaltungen, Projektförderung und Integrationsangebote

www.stadtsg.ch/veranstaltungenorte

Sie suchen einen Ort, Raum, Saal für ihre nächste Veranstaltung

Stadtbibliothek St.Gallen

Bücher und andere Medien für Gross und Klein, Veranstaltungen, Kindergeschichten in verschiedenen Sprachen, LibraForum – die interkulturelle Bibliothek, kostenlose PC-Arbeitsplätze mit Internetzugang und Drucker

- Stadtbibliothek Katharinen für Kinder, Jugendliche und Erziehende: Katharinengasse 11, 9004 St.Gallen, 058 229 09 80, www.bibliothek.stadt.sg.ch
- Bibliothek für Erwachsene: www.bibliosg.ch
Bibliothek Hauptpost, Gutenbergstrasse 2, 9000 St.Gallen, 058 229 09 90

Sport Stadt St.Gallen, www.sport.stadt.sg.ch

Neugasse 25, 9004 St.Gallen, 071 224 42 24

- Informationen zu Sportangeboten und Sportförderung
- Reservation und Öffnungszeiten von Turnhallen und Sportanlagen, 071 224 53 48

Familiengärten in der Stadt St.Gallen, www.familiengaertner-sg.ch

Kontakt: Gisela Bertoldo, Hochwachstrasse 9, 9000 St.Gallen, 071 277 69 24

- Informationen über die 18 Areale, am besten über die Homepage

Vereinigte Quartiervereine St.Gallen, www.quartiervereinesg.ch

- Ihr Quartierverein nimmt die Interessen der Quartierbevölkerung wahr und fördert das Zusammenleben im Quartier, regelmässige Treffen und Aktivitäten

Siehe auch → Interkultureller Begegnungstag St.Gallen, www.begegnungstag.ch
→ Tag der Nachbarn, www.tagdernachbarn.ch/stgallen
→ Villa YoYo St.Gallen (Leben, Lern- und Spielplatz für Kinder), www.villayoyosg.ch
→ Offene Arbeit mit Kindern (Freizeitangebote für Kinder im Quartier), www.kjf.stadt.sg.ch
→ WirkRaumKirche mit Cafe International und Programmangebot, www.wirkraumkirche.ch

Treffpunkte in den Quartieren, www.stadtsg.ch/treffpunkte

Eine Übersicht zu Begegnungsorten der Quartierarbeit Stadt St.Gallen

Arge Amigas - die interkulturelle Frauengruppe, www.arge.ch/amigas

Arge Integration Ostschweiz, Rorschacher Str.1, 9004 St.Gallen 071 228 33 99

- Treffpunkt für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, Austausch von Alltagsinformationen

Brache Lachen, www.brachelachen.ch

- Freiraum für Kinder und deren Familien, in dem gebaut und gegärtnert wird. Ort der Begegnung für Menschen aus dem Quartier Lachen und Umgebung

Areal Bach, www.areal-bach.ch

- Der Treffpunkt für Familien, Alt und Jung im Heiligkreuzquartier, mit Community-gärten, Kinderbaustelle und Gartenwirtschaft

Freiwilligenarbeit

benevol St.Gallen, www.benevol-sg.ch

benevol St.Gallen, St.Leonhard-Strasse 45, 9000 St.Gallen, 071 227 07 60

- Beratung und Vermittlung von Angeboten in der Freiwilligenarbeit

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton St.Gallen, www.srk-sg.ch

Marktplatz 24, 9004 St.Gallen, 071 227 99 66

- Freiwilligeneinsätze im Fahrdienst, Besuchs- und Begleitdienst, Jugendrotkreuz und Rotkreuz-Notruf und Redcross Clowns

Kultur

Kulturbüro St.Gallen, www.kulturbuero.ch/sg

Blumenbergplatz 3, 9000 St.Gallen, 071 222 60 77

- Unkomplizierte Unterstützung für Kulturschaffende durch nützliche und erschwingliche Dienstleistungen zum Gestalten und Kopieren, dazu moderne Geräte im Bereich Bühne, Audio, Video und Grafik zum Ausleihen

Kulturförderung Stadt St.Gallen, www.kultur.stadt.sg.ch

- städtische Ansprechstelle für Kulturschaffende, Kulturinstitutionen und Interessierte
- Kulturförderung, Unterstützungsbeiträge für lokale Kulturprojekte

Jugendkulturraum flon, www.flon-sg.ch

Jugendkulturraum flon, Davidstrasse 42, 9000 St.Gallen, 071 224 41 30

- Ort für Tanztrainings, Theaterproben und Ateliers
- Veranstaltungen: Konzerte, Tanzaufführungen und mehr
- Arbeitsräume und Infrastruktur für kulturelle Aktivitäten

Tipp

- Zeitbörse von Benevol: Geben und Nehmen – und alle gewinnen! Tauschbörse von freiwilligen Arbeitseinsätzen | www.zeitboerse.ch
- Das Partizipationsreglement der Stadt St.Gallen macht Mitsprache ohne Stimm- und Wahlrecht möglich | www.stadtsg.ch/partizipation

Nachhaltigkeit / sich engagieren



Wo kann ich mich nachhaltig engagieren?

Welche Veranstaltungen zeigen nachhaltige Projekte auf?

Wo treffen sich Menschen für neue Ideen und gute Zwecke?

OstSinn, Plattform für Nachhaltigkeit, www.ostsinn.ch

Benevolpark, St.Leonhardstr. 45, 9000 St.Gallen, 071 558 82 64, office@ostsinn.ch

- Für Menschen und Organisationen welche sich für eine soziale und nachhaltige Entwicklung der Ostschweiz einsetzen, Projektinitiation, Begleitung, Vernetzung

Benevolpark, professionelle Hilfe für Vereine, www.benevolpark.ch

benevolpark, St.Leonhard-Strasse 45, 9000 St.Gallen, 071 227 07 60

- Unterstützung in allen Bereichen der Vereinsadministration durch die passende Infrastruktur und professionelles Fachpersonal. Zur Entlastung der Freiwilligenarbeit im Verein oder der NGO

Verein RestEssBar, www.restessbar.ch

Standort: Lindenstrasse 57, 9000 St.Gallen, stgallen@restessbar.ch

- Gegen «Foodwaste!», Einsammeln und vertreiben von einwandfreien Lebensmitteln (Restesswaren direkt aus Geschäften). Zum Mitmachen und Mithelfen

Erzählcafé, www.facebook.com/Erzaehlcafe.St.Gallen

Kontakt: rhea.r.braun@gmail.com

- Mit thematisch geführten Erzählcafé im Quartier oder in Organisationen, neue Beziehungen und Netzwerke entwickeln und Ressourcen erkennen

Share-Markt St.Gallen, www.ostsinn.ch/sharegallen

Umwelt und Energie, Vadianstrasse 6, 9001 St.Gallen, 071 224 56 76

- «teilen und erleben statt besitzen», Durchführung von regelmässigen «Share Märkten», Plattform für nachhaltige Organisation und interessierte Menschen.

Denkbar, www.denkbar-sg.ch

Gallusstrasse 11, 9000 St.Gallen, 079 634 07 10, kultur@denkbar-sg.ch

- Das Restaurant für Denkanstösse, für Gemeinsinn und Kulturvielfalt, auf der Basis von Dialog für gesellschaftspolitische Entwicklung

Meter - eine öffentliche Werkstatt, www.meter-sg.ch

Ulmenstrasse 5, 9000 St.Gallen, info.meter@gmail.com

- Selbermachen und reparieren, Textil, Keramik, Metall und Holz
- Mitwirken und Kurse anbieten
- Repaircafé, reparieren statt fortwerfen, www.repaircafe.sg

Tipp

- Sozial und Umweltforum (SUFO) gemeinsam in die Zukunft! | www.sufo.ch
- Beiträge für gemeinnützige Projekte | www.gesellschaftsfragen.stadt.sg.ch
- Das «Fest der Kulturen» in der Stadt St.Gallen | www.begegnungstag.ch



Wie und wo finde ich den richtigen Deutschkurs?
Welcher Deutschkurs ist der passende für mich?
Wer kann mir bei Übersetzungen helfen?

Sprachschulen in der Stadt St.Gallen

- Aida, Die Schule für fremdsprachige Frauen, www.aidasg.ch, 071 223 30 58
- Arge Bilanz, www.arge.ch/bilang, 071 228 33 99
- Bénédicte Schule, www.benedict.ch, 071 226 55 55
- HDS Handels- und Dolmetscherschule, www.hds.ch, 071 245 30 35
- Klubschule Migros St.Gallen, www.klubschule.ch, 058 568 44 44

Aida, Bildung und Begegnung, www.aidasg.ch

Merkurstrasse 2, 9000 St.Gallen, 071 223 30 58, info@aidasg.ch

- Deutschkurse für Frauen, Spiki- und Zwergli-Spielgruppen und Kinderkurse, verschiedene Integrationsangebote, Prüfungszentrum telc und fide, Weiterbildungen für Kursleitende

Deutsch für Mütter, www.stadtsg.ch/deutsch-für-mütter

Madlon Krüsi-Studer, madlon.kruesi@stadt.sg.ch, 076 344 25 47, 071 244 25 47

- Deutschkurse mit Kinderbetreuung für Frauen und Mütter
- Interkultureller Austausch und Informationen zum schweizerischen Alltag
- Abendkurse in den Schulhäusern Heimat und Feldli (neu auch Kurse für Väter)

Integra – Bildung für alle, www.integra-sg.ch

Tschudiwiesstrasse 21, 9000 St.Gallen, info@integra-sg.ch, 079 406 83 09

- Deutschkurse für Menschen mit geringen finanziellen Mitteln
- Abschluss der Telc-Diplome werden angeboten

Arge Bilanz – Deutschkurse und Weiterbildungen, www.arge.ch/bilang

Arge Integration Ostschweiz, Rorschacher Strasse 1, 9004 St.Gallen, 071 228 33 99

- Deutsch- und Integrationskurse, Staatskundekurse und –tests für die Einbürgerung

Eine Runde Deutsch, Deutsch-Konversationskurs, www.bibliosg.ch

Bibliothek Hauptpost, Gutenbergstr. 2, 9000 St.Gallen, 058 229 09 90

- Deutsch-Konversation, Gesprächsgruppen, Reden über Alltagsthemen. Dienstag ab 18 Uhr, Einstieg jederzeit möglich ab Niveau A2, die Teilnahme ist kostenlos

Arge Verdi–interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz, www.arge.ch/verdi

Arge Integration Ostschweiz, Rorschacher Strasse 1, 9004 St.Gallen, 0848 28 33 90

- Vermittlung von interkulturellen Dolmetscher/innen und schriftliche Übersetzungen

Café International, Deutsch- und Konversationskurs, www.wirkraumkirche.ch

Offene Kirche SG, Böcklinstrasse 2, 9000 St.Gallen, jeden Montag 16 - 17 Uhr

- kostenloser Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene (mit Kinderbetreuung)

HSK, Heimatsprachlicher Unterricht, <https://kanton.sg/hsk-unterricht>

Amt für Volksschule, Davidstrasse 31, 9001 St.Gallen, 058 229 32 84

- Übersicht und Stundenplan der verschiedenen HSK Schulen
- Rahmenlehrplan und kostenloser Sprachunterricht für HSK Lehrpersonen

LIBRA FORUM, Interkulturelle Bibliothek, www.stadtsg.ch/libra-forum

Bibliothek Hauptpost, Gutenbergstrasse 2, 058 229 09 90

- Konversationskurse in der Stadtbibliothek, jeden Dienstagabend
- Deutsch-Lernen: Lehrmittel, Sprachbücher
- Geschichten–Erzählstunden in Muttersprache für Kinder
- Mehrsprachige Bibliothek
- Kostenlose PC-Arbeitsplätze mit Internetzugang und Drucker

Tip

→ **Vergünstigte Deutschkurse | www.deutschkurse.sg.ch**

→ **Mehrsprachige Informationen zum Leben in der Schweiz | www.migraweb.ch**

Siehe auch

- Telefonische Übersetzungsdienste im Gesundheitsbereich 0842 442 442
- Arge Info: kostenlose Informationsstelle in 15 Sprachen, www.arge.ch/Info

Integration



Welche Integrationsangebote gibt es in der Stadt St.Gallen?
Wer hilft mir bei Fragen zum Thema Integration?
Wo erhalte ich Informationen zum Leben in St.Gallen?

Integrationsstelle Stadt St.Gallen, www.integration.stadt.sg.ch

Gesellschaftsfragen, Amtshaus, Neugasse 3, 9004 St.Gallen, 071 224 56 99

- Anlaufstelle bei Integrationsfragen / Koordinationsstelle für Deutschkursangebote
- Unterstützung von Projekten zur Förderung des Zusammenlebens und der Integration
- Verzeichnis städtischer Integrationsangebote und Akteure, www.ankommen-sg.ch

Arge Integration Ostschweiz, www.arge.ch

Rorschacher Strasse 1, 9004 St.Gallen, 071 228 33 99

- Arge Info - Informationen in Muttersprache zum Alltag, Beratung bei Behördenbriefen
- Arge Verdi - Vermittlungsdienst für Interkulturelles Dolmetschen, www.arge.ch/verdi
- Arge Amigas - Internationale Frauengruppe, Treffpunkt, Lernangebote
- Regionale Fachstelle Integration: Information und Projektberatung, Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung, 071 228 33 93, www.arge.ch/region

Café International, www.wirkraumkirche.ch

Offene Kirche St.Gallen, Böcklinstrasse 2, jeden Dienstag 15 bis 18 Uhr

- Treffpunkt für Flüchtlinge und freiwillige Helferinnen und Helfer, Kontakt, Austausch und Angebotsbörse, Informations- und Bildungsangebote von St.Galler/innen

Solidaritätsnetz Ostschweiz, www.solidaritätsnetz.ch

Tschudistrasse 21, 9000 St.Gallen, 071 220 17 45

- Beratung und Integrationsförderung für Flüchtlinge
- Unterstützung im schriftlichen Umgang mit Behörden, Arbeitsintegration und Notsituationen, Vermittlung zu Deutschkurs (Integra) und soziale Begleitung „Projekt Tandem“

Solidaritätshaus St.Gallen, www.solihaus.ch

Fidesstrasse 1, 9000 St.Gallen, 071 244 68 10

- Offenes Haus für Flüchtlinge, Migrant/innen und Einheimische mit Beratungsangeboten
- Kurs- und Weiterbildungsangebot sowie Hausaufgabenhilfe
- Mittagstisch für Flüchtlinge, Migrant/innen und Einheimische

Caritas Regionalstelle St.Gallen-Appenzell, www.caritas-stgallen.ch

Langgasse 13, 9008 St.Gallen, 071 577 50 10

- FemmesTISCHE: Elternbildungsprogramm mit Migrantinnen
- Patenschaftsprojekt «mit mir»: Freiwillige engagieren sich als Paten

CaBi Antirassismus-Treff, www.cabi-sg.ch

Linsebühlstrasse 47, 9000 St.Gallen, 079 270 08 94

- Informationsveranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit
- «Küche für Alle», Essen aus der ganzen Welt, jeden Freitag ab 19 Uhr

Einbürgerungs- und Staatskurse, www.arge.ch/bilang

Arge Bilang, 071 228 33 99, administration@arge.ch

Kulturkosmonauten, www.kulturkosmonauten.ch

Integration durch Sprache, Tanz, Theater, Musik mit gemeinsamen Training und Workshops für Jugendliche mit und ohne „Migrationsfordergrund“

AKIN, Sport verbindet und integriert, www.akin-sg.ch

Kontakt: Nadja Zwysig, info@akin-sg.ch, www.facebook.com/akinstgallen

- Soziale Integration durch Sport, Taekwondo, Boxen, gemeinsames Lauftraining

Anlaufstelle Sans-Papiers, www.sans-papiers-sg.ch

Rosenbergstr. 73, info@sans-papiers-sg.ch, 076 492 99 69 (Di./Mi./Do. 9.30 - 11.30 Uhr)

Beratung ohne Anmeldung am Dienstag 14 - 17 Uhr

Näh-Café, Ökumenisches Gemeindezentrum Halden

Oberhaldenstrasse 25, 9016 St.Gallen, 071 288 38 34, jeden Do. ab 14 Uhr (ohne Ferien)

- Für Flüchtlinge, Migrant/innen, Quartierbewohner und alle an Handarbeiten
Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse

HEKS - Hilfswerk der Evangelischen Kirchen Schweiz

www.heks.ch/heks-geschaefsstelle-ostschweiz

Tellstrasse 4, 9001 St.Gallen, 071 410 16 84

- Rechtsberatungsstelle für Asyl- und Ausländerrecht Ostschweiz, 071 222 22 79
- Beratungsstelle gegen Rassismus und Diskriminierung, 071 544 93 85
- AltuM, Beratung und Freizeitangebote für ältere Migrant/innen, 071 222 94 68
- MosaiQ, Beratungsstelle Arbeitsintegration qualifizierter Migrant/innen, 071 410 08 10

Schreibstube, ökumenische Gemeinde Halden

Oberhaldenstrasse 25, 9016 St.Gallen, 071 224 07 10, pfarramt.halden@kathsg.ch

- Hilfe beim Verfassen von amtlichen Dokumenten, Briefen, Bewerbungen, Gesuchen, beim Ausfüllen von Formularen auf Deutsch usw.

FrauenLachenOst, Integrationsangebot für fremdsprachige Frauen

Greithstrasse 8, 9000 St.Gallen, 071 224 05 34 (mit Anmeldung, kostenlos)

- Mittwochvormittag von 9 - 11 Uhr (ausser in den Schulferien)

Offenes Büro

Greithstrasse 8, 9000 St.Gallen, 071 224 05 42, Do-Nachmittag 14 - 17 Uhr

- Benutzung eines PC-Arbeitsplatzes mit Drucker und Internetzugang
- Unterstützung beim Erstellen und Ausfüllen von Dokumenten

Siehe auch → Interkulturelle Bibliothek Libra Forum in der Stadtbibliothek, www.stadtsg.ch/libra-forum
→ Binationale Paar/Beziehungsberatung der Familienberatung, <https://bit.ly/39vvoxX>
→ Interkultureller Begegnungstag St.Gallen, www.begegnungstag.ch

Tipp

→ Projektbeiträge für gemeinnützige Projekte | www.integration.stadt.sg.ch
→ kostenlose Integrations- Sprach- Bildungs- und Begegnungsangebote für Menschen mit Fluchtgeschichte von Freiwilligen | www.ankommen-sg.ch
→ Das Partizipationsreglement der Stadt St.Gallen macht Mitsprache ohne Stimm- und Wahlrecht möglich | www.stadtsg.ch/partizipation

Wichtige Telefonnummern

Notfallnummern

| | |
|---|---------------|
| Notruf | 144 |
| Polizei | 117 |
| Feuerwehr | 118 |
| Rega Rettungshelikopter | 1414 |
| Ärztlicher Notfall in der Stadt St.Gallen (CHF 2.90 / Min.) | 0900 144 144 |
| Notfallaufnahme Kantonsspital St.Gallen | 071 494 11 11 |
| Notfallaufnahme Klinik Stephanshorn | 071 282 74 74 |
| Kindernotfallpraxis / Kinderspital (CHF 2.90 / Min.) | 0900 144 100 |
| Kinderarztthaus | 071 226 86 66 |
| Zahnärztlicher Notfall | 0844 144 001 |
| Dargebotene Hand / Sorgentelefon | 143 |
| Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche | 147 |
| Vergiftungsnotfälle / Toxzentrum | 145 |
| Soforthilfe für vergewaltigte Frauen | 071 494 94 94 |
| Frauenhaus St.Gallen | 071 250 03 45 |
| Opferhilfe | 071 227 11 00 |
| Krisenintervention / Psychiatrisches Zentrum St.Gallen | 058 178 54 44 |
| Elternnotruf 24h | 0848 35 45 55 |
| Kinder und Jugendnotruf | 071 243 77 77 |
| Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste | 071 243 46 46 |
| Notunterkunft für Kinder und Jugendliche | 071 525 00 05 |
| Suchtfachstelle | 071 245 05 45 |
| Notfallapotheke Rathaus am Bahnhof St.Gallen | 071 223 31 33 |
| Rechtsberatungsstelle für Asylsuchende | 071 222 22 79 |
| Spitex St.Gallen | 071 277 66 77 |

St. Galler Stadtwerke – Störungsmeldungen

| | |
|----------------------------|--------------|
| Elektrizität und Fernwärme | 0848 747 901 |
| Gas und Wasser | 0848 747 902 |

Herausgeberin, Kontakt:

Stadt St. Gallen

Gesellschaftsfragen

Amtshaus / Neugasse 3

CH-9004 St.Gallen

Telefon +41 71 224 54 41

gesellschaftsfragen@stadt.sg.ch

www.gesellschaftsfragen.stadt.sg.ch

