

Angebote für Personen mit knappen finanziellen Mitteln

(Stand März 2024)

In der Schweiz nimmt die Anzahl der Menschen, die knappe finanzielle Mittel haben oder von Armut betroffen sind, laufend zu. Ihre Situation hat sich durch die Corona-Pandemie und die anhaltende Teuerung verschärft.

Wenn Sie in dieser Situation sind möchten wir Ihnen mit dieser Übersicht Ideen geben, an wen Sie sich wenden können.

Sozialberatungsstellen

Wenn sie finanzielle Schwierigkeiten haben, empfehlen wir Ihnen eine Sozialberatung aufzusuchen. Sie können sich an die Gemeinde Regensdorf wenden oder aber eine unabhängige Beratungsstelle kontaktieren. Die Beratungsstellen können z.B. prüfen, ob Sie Anspruch auf Sozialhilfe haben oder ob es andere Wege gibt, wie Sie aus dem persönlichen und finanziellen Engpass herausfinden.

Wer	Was	Wo
Sozialberatung der Gemeinde Regensdorf	Die Sozialberater:innen der Gemeinde Regensdorf stehen Ihnen für eine unverbindliche Beratung gerne zur Verfügung. Durch diese Beratung erfolgt <u>keine</u> Meldung ans Migrationsamt. Kostenlos.	Abteilung Soziales Watterstrasse 114 8105 Regensdorf Tel. 044 842 36 05 soziales@regensdorf.ch
Sozialberatung Caritas Zürich (Angebot für alle Personen im Kanton Zürich, die keine Sozialhilfe beziehen)	Die Caritas-Sozialberatung hilft bei Problemen rund um Familie, Gesundheit, Arbeit oder Geld. Sie unterstützt im Umgang mit Behörden, Sozialversicherungen und Krankenkassen. Die Informationen werden vertraulich behandelt. Das Angebot ist kostenlos.	Caritas Zürich Beckenhofstrasse 16 8006 Zürich Tel. 044 366 68 28 beratung@caritas-zuerich.ch Mo–Do: 13.30–17.00 Uhr
Soziale Beratungsstelle Heilsarmee Zürich (für Personen der Stadt Zürich und Agglomeration)	Die Soziale Beratungsstelle der Heilsarmee berät Menschen in persönlicher, sozialer, familiärer und finanzieller Not und hat zum Ziel, die persönliche Situation der ratsuchenden Person zu verbessern. Die Informationen werden vertraulich behandelt. Das Angebot ist kostenlos.	Heilsarmee Anlaufstelle Luisenstr. 23 8005 Zürich Tel. 044 273 90 01 Sozial.zh@heilsarmee.ch Öffnungszeiten siehe Flyer
Sozialdienst der röm.-kath. Kirche Furttal	Der Sozialdienst der katholischen Kirche Furttal Beratungen bietet Beratung und Begleitung in schwierigen Lebenssituationen und finanziellen Notlagen. Die Informationen werden vertraulich behandelt. Das Angebot ist kostenlos.	Röm.-kath. Kirche St. Mauritius Sozialdienst Barbara Schönbacher Tel. 043 388 70 34 Barbara.schoenbacher@st-mauritius.ch www.st-mauritius.ch

Budget- / Schuldenberatungsstellen

Bei den folgenden gemeinnützigen und unabhängigen Budget- und Schuldenberatungsstellen im Kanton Zürich erhalten Sie nützliche Informationen rund um die Themen Budgetplanung, Betreuung, Pfändung und Schulden. Die Berater:innen zeigen Ihnen Lösungen im Umgang mit Schulden auf, bezahlen Ihre Schulden aber nicht.

Wer	Was	Wo
Schuldenberatung Caritas Zürich	Kostenlose und vertrauliche Beratung.	Caritas Zürich Beckenhofstrasse 16 8006 Zürich Tel. 044 366 68 28 beratung@caritas-zuerich.ch Mo–Do: 13.30–17.00 Uhr
Verein "Schuldenberatung Kanton Zürich"	Die Kosten für eine Beratung werden in der Regel von Ihrer Gemeinde übernommen. Für Sie ist die Beratung kostenlos. Nur in Ausnahmen fallen Kosten für die Beratung an. Wir würden Sie am Telefon darüber informieren.	Schuldenberatung Kt. Zürich Schaffhauserstr. 550 8052 Zürich Tel. 043 333 36 86 Öffnungszeiten auf der Webseite

Vergünstigungen im Alltag

Es gibt zahlreiche Vergünstigungen im Alltag, welche helfen, das Budget zu entlasten und trotzdem erlauben, am gesellschaftlichen Leben im Kanton Zürich teilzuhaben.

Günstiger Freizeit, Kultur, Sport und Bildung geniessen:

- Die KulturLegi ist ein persönlicher Ausweis für Menschen, die mit einem knappen Budget leben müssen. Etwa weil sie über ein tiefes Einkommen verfügen oder auf Sozialleistungen angewiesen sind. Mit der KulturLegi erhalten Sie Rabatte von bis zu 70 Prozent auf über 3'600 Angebote in der ganzen Schweiz. Die Kulturlegi kann persönlich bei der Abteilung Soziales, Watterstrasse 114, 8105 Regensdorf, beantragt werden. Berechtigt sind in Regensdorf wohnhafte Personen, die am oder unter dem Existenzminimum leben. [KulturLegi - Regensdorf](#)
- Der Online-Stadtführer [«Zürich unbezahlbar»](#) fasst kostenlose Kultur, Sport- und Freizeitaktivitäten zusammen. In Zürich gibt es erstaunlich vieles umsonst: Schwimmbäder, Openair-Konzerte, Freilicht-Theater, Leihfahrräder, Stadtführungen und Ausstellungen.

Günstiger Lebensmittel einkaufen:

- Im [Caritas-Markt](#) können Armutsbetroffene Lebensmittel und Produkte des täglichen Bedarfs zu Tiefstpreisen einkaufen. Ein Teil der Artikel wird durch Warenspenden und Unterstützungsbeiträgen aus der Wirtschaft finanziert. Die Preisreduktion beträgt durchschnittlich 40 Prozent. Durch diese Einsparungen erhalten Armutsbetroffene mehr finanziellen Spielraum. Caritas-Markt in Oerlikon: Caritas-Markt Oerlikon, Schwamendingerstr. 41, 8050 Zürich. Zugang zum Caritas-Markt haben Personen mit einer Kulturlegi.
- [Tischlein deck dich](#) rettet Lebensmittel vor der Vernichtung und verteilt sie armutsbetroffenen Menschen in der ganzen Schweiz. Personen aus Regensdorf können Lebensmittel z.B. in Dällikon (Mittwoch, ab 16.15 Uhr) oder in Dielsdorf (Dienstag, ab 15.00 Uhr) beziehen (Übersicht [Abgabestellen](#))

im Kt. Zürich). Wer an einer Tischlein-deck-dich-Abgabestelle Lebensmittel beziehen möchte, benötigt eine Kundenkarte. Diese kann entweder bei der Abteilung Soziales der Gemeinde Regensdorf (nur für Klient:innen der Sozialhilfe) oder über die [Soziale Beratungsstelle der Heilsarmee](#), beantragt werden. Die Soziale Beratungsstelle der Heilsarmee bietet ein [online-Formular](#) an für die Beantragung der Kundenkarte. Bitte beantragen Sie die Karte frühzeitig, es kann Wartefristen geben.

- Mit der App von ["too good to go"](#) können Sie zu günstigen Preisen unverkaufte Lebensmittel ("Überraschungspakete") aus Geschäften und Restaurants in Ihrer Nähe retten und dabei Geld sparen.

Günstige Kinderkleidung einkaufen:

In der Nähe von Regensdorf finden jeweils im Frühling und im Herbst [Kinderartikel-Börsen](#) statt. Dort können Secondhand-Kinderkleidung und Kinderartikel zu günstigen Preisen eingekauft werden.

Günstiger Ferien machen - Ferienhilfe für Familien:

- **Reka** ermöglicht jedes Jahr 1000 Familien eine Ferienwoche für 200 Franken. Die Ferien finden in einem Reka-Feriedorf, einer Reka-Ferienwohnung oder einer Jugendherberge in der Schweiz statt. Reka übernimmt die Mietkosten sowie die Hin- und Rückreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. In der Jugendherberge wird der Aufenthalt im Familienzimmer inklusive Halbpension übernommen. www.reka-ferienhilfe.ch/anmelden/ferienhilfe-fur-familien-beantragen
- **Pro Juventute** ermöglicht mit dem Ferienfond Familien, die am Existenzminimum leben, erholsame Tage im Hotel Chesa Spuondas in St. Moritz. Wenn Sie Sozialhilfe beziehen und sich schon lange eine Auszeit für Ihre Familie wünschen, können Sie Unterstützung beantragen. www.projuventute.ch/de/eltern/freizeit-ferien/ferienfonds
- **Die Stiftung Hilfe für Kinder** ermöglicht Familien mit geringem Budget Ferien im Tessin oder im Engadin. www.stiftung-hilfe-fuer-kinder.ch

Unabhängige Einzelfallhilfe

Es gibt verschiedene Organisationen, die Sie vorübergehend in Notlagen unterstützen können und Einzelfallhilfe gewähren. Gesuche können Sie selber einreichen, in den meisten Fällen ist dies online möglich. Die Schreibstube Regensdorf (siehe unter "Diverses") kann Sie beim Verfassen eines Gesuchs unterstützen.

Wer	Was	Wo
Winterhilfe Zürich	Die Winterhilfe Zürich lindert die Auswirkungen der Armut in der Schweiz, indem sie knappe Haushaltsbudgets entlastet und Notlagen durch gezielte Hilfe behebt. Die Winterhilfe gibt Betten, Kleider, Einkaufsgutscheine und Schultheke ab und zahlt dringende Rechnungen, z.B. für Arztkosten. Menschen im Kanton Zürich, die sich in einer finanziellen Notlage befinden, reichen das vollständig ausgefüllte Gesuchsformular inkl. Beilagen ein. Wenn Sie Leistungen vom Sozialamt beziehen, nehmen wir keine Direktgesuche entgegen.	Winterhilfe Zürich Limmatstrasse 114 8005 Zürich zuerich@winterhilfe.ch Tel. 044 271 26 48 Mo/Di/Do, 9 bis 12 Uhr Weitere Informationen Keine persönlichen Beratungen möglich. Bitte telefonisch oder per E-Mail Kontakt aufnehmen.
Solidaritätsfonds für Mutter und Kind	Der Solidaritätsfonds für Mutter und Kind des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes SKF leistet Nothilfe für Frauen, die im Zusammenhang mit Schwangerschaft, Geburt oder Kinderbetreuung	Schweizerischer Katholischer Frauenbund (SKF) Kasernenplatz 1

	in finanzielle Schwierigkeiten geraten sind. Finanzielle Hilfe wird gewährt an Mütter mit Kindern bis 6 Jahre, die in der Schweiz leben, unabhängig von Zivilstand, Konfession und Staatszugehörigkeit. Der finanzielle Betrag dient der einmaligen Unterstützung zur Überbrückung einer Notsituation.	Postfach, 6000 Luzern 7 Tel. 041 226 02 20 info@frauenbund.ch Telefonisch erreichbar von von Mo-Do (09.00-12.00/14.00-16.30)
Fonds "Familien in Not"	Familien, welche unverschuldet in eine wirtschaftliche Notlage geraten sind, können ein Gesuch auf Unterstützungsleistung aus unserem Fonds "Familien in Not" stellen. Die Schweizerische Stiftung für die Familie richtet in der Regel nur einmalige Unterstützungsbeiträge aus. Wirtschaftliche Hilfen können Familien mit Wohnsitz in der Schweiz beantragen, welche in eine wirtschaftliche Notlage geraten sind.	Schweizerische Stiftung für die Familie Einreichen einer Anfrage über die Webseite möglich
Verein Rokj	ROKJ Bezirk Bülach/Dielsdorf fördert die Integration von sozial oder wirtschaftlich benachteiligten Kindern und Jugendlichen in der Region mit dem Ziel, ihr Potenzial und ihre Talente zu entwickeln und so die Eingliederung in die Gesellschaft zu erleichtern. Das Antragsformular ist auf der Webseite erhältlich.	ROKJ Bezirke Bülach und Dielsdorf Steinackerstr. 68 8302 Kloten

Krankenkasse: Prämienverbilligung oder -übernahme

Jede Person muss eine Krankenkasse haben, wenn sie in der Schweiz wohnt. Das ist obligatorisch. Die Krankenkassen legen die Prämien fest. Die Prämien sind unabhängig vom Einkommen. Sie unterscheiden sich aber je nach Wohnregion und Versicherungsmodell. Im Gesetz zur Krankenversicherung (KVG) steht, dass die Kantone die Prämien für Menschen mit wenig Geld verbilligen müssen (IPV). In einigen Fällen ist auch eine Übernahme der Prämien möglich (KPÜ):

Was	Details	Wo
Prämienverbilligung	Für die Verteilung der individuellen Prämienverbilligungen (IPV) ist im Kanton Zürich die SVA Zürich zuständig. Ihren Anspruch auf Prämienverbilligung können Sie mit dem Online-Rechner selber prüfen. Ihren Antrag können Sie online einreichen (Dauer: ca. 10 Minuten)	SVA Zürich Röntgenstrasse 17 Postfach 8087 Zürich Tel. 044 448 53 75 www.svazurich.ch
Prämienübernahme	Personen, die trotz IPV zu wenig Geld für sich und ihre Familie zum Leben haben, können die Restprämienübernahme beantragen (sogenannte "Kleine Sozialhilfe"). Die Restprämienübernahme ist <u>keine Sozialhilfe. Ein Bezug wird dem Migrationsamt des Kantons Zürich nicht gemeldet.</u>	Abteilung Soziales Watterstrasse 114 8105 Regensdorf Tel. 044 842 36 05 soziales@regensdorf.ch

Ausbildungsbeiträge

Eine Ausbildung kann schnell teuer werden. Wenn Sie eine Ausbildung nicht vollständig selbst bezahlen können, kann Ihnen der Kanton Zürich unter Umständen mit Beiträgen helfen. Ausbildungsbeiträge sind Gelder vom Kanton. Personen mit wenig Vermögen und Einkommen erhalten diese Gelder vom Kanton, um eine Ausbildung oder eine Weiterbildung zu bezahlen. Ausbildungsbeiträge sind nur ein Beitrag an die Ausbildungskosten, es kann damit nicht die ganze Ausbildung bezahlt werden. Ausbildungsbeiträge können auch einen Beitrag an die Lebenshaltungskosten (zum Beispiel Kosten für Essen oder Wohnen) sein.

Für den Anspruch auf kantonale Ausbildungsbeiträge gibt es verschiedene Voraussetzungen, z.B. muss der stipendienrechtliche Wohnsitz im Kanton Zürich sein und die finanziellen Verhältnisse nicht ausreichen, um Ausbildungs- und Lebenshaltungskosten zu finanzieren. Ausländer:innen müssen entweder eine Niederlassungsbewilligung (C) besitzen, seit mindestens fünf Jahren über eine Aufenthaltsbewilligung verfügen, das Bürgerrecht eines EU/EFTA-Staates besitzen oder anerkannte Flüchtlinge sein.

Ob ein Anspruch auf Ausbildungsbeiträge besteht und wie hoch der finanzielle Beitrag ausfällt, kann erst geklärt werden, wenn Sie ein vollständiges Gesuch eingereicht haben.

[Merkblatt zu den Ausbildungsbeiträgen](#)

[Weitere Informationen und Einreichung des Gesuchs](#)

Familienzulagen

Kinder- und Ausbildungszulagen sollen die Kosten, die durch den Unterhalt eines oder mehrerer Kinder entstehen, teilweise ausgleichen. Der Anspruch auf eine Zulage besteht unabhängig von der persönlichen oder beruflichen Situation der Eltern.

Arbeitnehmer:innen wenden sich bei Fragen an ihren Arbeitgeber oder an die Familienausgleichskasse, bei der ihr Arbeitgeber angeschlossen ist.

Nichterwerbstätige können Familienzulagen bei der Sozialversicherungsanstalt Zürich (SVA) beantragen.

[Weitere Informationen und Kontakt der SVA](#)

Diverses

Wer	Was	Wo
Schreibstube Regensdorf	Die Schreibstube Regensdorf bietet einmal wöchentlich eine unentgeltliche Beratung für Menschen an, die Probleme haben beim Verstehen von Briefen, beim Ausfüllen von Formularen, Schreiben von Bewerbungen etc. Auch Gesuche für Einzelfallhilfe können gemeinsam bearbeitet werden.	Schulstrasse 56 8105 Regensdorf www.schreibstube-regensdorf.ch Jeden Dienstag von 17:30 bis 19:30 Uhr (ohne Voranmeldung)
Unentgeltliche Rechtsberatung	Die Rechtsberatung Zürich Unterland steht allen Personen für mündliche Auskünfte in allen Rechtsfragen zur Verfügung. Eine erste Konsultation ist unentgeltlich. Telefonisch Auskünfte können nicht erteilt werden.	Stadthaus Bülach Allmendstrasse 6 8180 Bülach

	<p>Die Sprechstunden finden alle zwei Wochen statt, jeweils donnerstags von 17.00 – 19.00 Uhr. Die Termine finden Sie auf der Webseite der Stadt Bülach.</p> <p>Die Plätze sind beschränkt. Ab 16.00 Uhr ist im Foyer des Stadthauses ein Anmelde- und Wartebereich eingerichtet.</p>	
<p>MIRSAH Beratungsstelle für Migrations- und Integrationsrecht</p>	<p>Die Beratungsstelle informiert zu Fragen im Migrations- und Integrationsrecht (z. B. Aufenthaltsrecht, Familiennachzug, Arbeitsbewilligung, Visum, Einbürgerung usw.). Spezialisierte Juristinnen und Juristen bieten kostengünstige Rechtsberatungen zu ausländerrechtlichen Fragen.</p> <p>Die Beratung wird in folgenden Sprachen angeboten: Deutsch, Englisch, Französisch, Kurdisch, Spanisch und Türkisch.</p>	<p>MIRSAH Wilhelmstrasse 10 8005 Zürich Tel. 044 291 00 15</p> <p>mirsah@sah-zh.ch www.sah-zh.ch/angebote/mirsah.html</p>
<p>Haustiere in Notsituationen</p>	<p>Der Verein Haustierhilfe trägt dazu bei, dass kranke oder verletzte Haustiere in der Schweiz eine medizinische Behandlung erhalten, wenn die Tierhalter über zu wenig eigene Mittel verfügen.</p> <p>Der Unterstützungsantrag kann online ausgefüllt werden.</p>	<p>Haustierhilfe Isenrietstrasse 34 8617 Mönchaldorf Tel. 041 467 09 99 tiere@haustierhilfe.ch www.haustierhilfe.ch</p>

Gemeinde Regensdorf, Abteilung Gesellschaft und Gesundheit

Kontakt: Integrationsbeauftragte, Tel. 044 842 37 42, integration@regensdorf.ch