

Angebote für Personen mit knappen finanziellen Mitteln

(Stand März 2025)

In der Schweiz nimmt die Anzahl der Menschen, die knappe finanzielle Mittel haben oder von Armut betroffen sind, laufend zu. 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.

<p>Sozialberatung der Gemeinde Regensdorf Die Sozialberater:innen der Gemeinde Regensdorf stehen Ihnen für eine unverbindliche Beratung gerne zur Verfügung. Durch diese Beratung erfolgt keine Meldung ans Migrationsamt. Kostenlos.</p> <p>Kontakt: Abteilung Soziales, Watterstrasse 114, 8105 Regensdorf Tel. 044 842 36 05; soziales@regensdorf.ch</p>	
<p>Sozialberatung Caritas Zürich 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.</p> <p>Kontakt: Caritas Zürich, Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich Tel. 044 366 68 28; beratung@caritas-zuerich.ch Mo-Do: 13.30-17.00 Uhr</p>	
<p>Soziale Beratungsstelle Heilsarmee Zürich 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.</p> <p>Kontakt: Heilsarmee Anlaufstelle, Luisenstr. 23, 8005 Zürich Tel. 044 273 90 01; sozial.zh@heilsarmee.ch</p>	

Budget- und 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.

<p>Schuldenberatung Caritas Zürich Kostenlose und vertrauliche Beratung.</p> <p>Kontakt: Caritas Zürich, Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich Tel. 044 366 68 28; beratung@caritas-zuerich.ch Mo-Do: 13.30-17.00 Uhr</p>	
<p>Verein "Schuldenberatung Kanton Zürich" Die Kosten für eine Beratung werden in der Regel von der Gemeinde übernommen. Für Sie ist die Beratung kostenlos. Nur in Ausnahmen fallen Kosten für die Beratung an.</p> <p>Kontakt: Schuldenberatung Kt. Zürich, Schaffhauserstr. 550, 8052 Zürich Tel. 043 333 36 86 Mo-Do: 10.00-13.00 Uhr</p>	

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.

<p>Günstiger Freizeit/Kultur/Sport geniessen: Kulturlegi Die KulturLegi ist ein persönlicher Ausweis für Menschen, die mit einem knappen Budget leben müssen. Mit der KulturLegi erhalten Sie Rabatte von bis zu 70 Prozent auf über 3'600 Angebote in der ganzen Schweiz.</p> <p>Antrag: Abteilung Soziales, Watterstrasse 114, 8105 Regensdorf <i>Berechtigt sind in Regensdorf wohnhafte Personen, die am oder unter dem Existenzminimum leben.</i></p>	<p>Antragsformular</p> 
<p>Kostenlos Freizeit/Kultur/Sport: „Zürich unbezahlbar“ Der Online-Stadtführer «Zürich unbezahlbar» bietet eine Übersicht über kostenlose Kultur-, Sport- und Freizeitaktivitäten in Zürich. Dazu gehören Schwimmbäder, Openair-Konzerte und Stadtführungen.</p>	
<p>Günstige Lebensmittel: Caritas-Markt Im Caritas-Markt können Armutsbetroffene Lebensmittel und Produkte des täglichen Bedarfs zu Tiefstpreisen einkaufen. Durch diese Einsparungen erhalten Armutsbetroffene mehr finanziellen Spielraum.</p> <p>Kontakt: Caritas-Markt Oerlikon, Schwamendingerstr. 41, 8050 Zürich. Zugang zum Caritas-Markt haben Personen mit einer Kulturlegi.</p>	

<p>Günstige Lebensmittel: Tischlein deck dich Tischlein deck dich verteilt Lebensmittel an 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.</p> <p>Kundenkarte: 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.</p>	<p>Antragsformular Heilsarmee:</p> 
<p>Günstige Kinderkleider 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.</p>	
<p>Günstige Ferien: Reka Reka ermöglicht jährlich 1000 Familien eine Ferienwoche für 200 Franken. Die Ferien finden in Reka-Feriedörfern, Reka-Ferienwohnungen oder Jugendherbergen in der Schweiz statt. Reka übernimmt die Mietkosten sowie die Hin- und Rückreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. In Jugendherbergen ist der Aufenthalt im Familienzimmer inklusive Halbpension.</p>	
<p>Günstige Ferien: Pro Juventute 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.</p>	
<p>Günstige Ferien: Stiftung Hilfe Für Kinder Die Stiftung ermöglicht Familien mit geringem Budget Ferien im Tessin oder im Engadin.</p>	

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.

<p>Winterhilfe Zürich Die Winterhilfe Zürich lindert Armut, indem sie Haushaltsbudgets entlastet und Notlagen durch gezielte Hilfe behebt. Sie gibt Betten, Kleider, Einkaufsgutscheine und Schultheke ab und zahlt dringende Rechnungen, z.B. für Arztkosten.</p> <p>Kontakt: Winterhilfe Zürich, Limmatstr. 114, 8005 Zürich Tel. 044 271 26 48, kontakt@winterhilfe.ch</p>	
<p>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 in finanzielle Schwierigkeiten geraten sind. Finanzielle Hilfe wird gewährt an Mütter mit Kindern bis 6 Jahre, die in der Schweiz leben. Der finanzielle Betrag dient der einmaligen Unterstützung zur Überbrückung einer Notsituation.</p> <p>Kontakt: SKF, Kasernenplatz 1, Postfach, 6000 Luzern 7 Tel. 041 226 02 20; info@frauenbund.ch Telefonisch erreichbar von Mo-Do (09.00-12.00/14.00-16.30 Uhr)</p>	
<p>Schweizerische Stiftung für die Familie Familien in unverschuldeter wirtschaftlicher Notlage können ein Gesuch auf Unterstützungsleistung aus dem Fonds "Familien in Not" stellen. Die Schweizerische Stiftung für die Familie gewährt in der Regel einmalige Unterstützungsbeiträge. Diese Hilfe können Familien mit Wohnsitz in der Schweiz beantragen.</p>	<p style="text-align: center;">Gesuch:</p> 
<p>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.</p> <p>Kontakt: ROKJ Bezirke Bülach und Dielsdorf, Steinackerstr. 68, 8302 Kloten buelach-dielsdorf@rokj.ch</p>	<p style="text-align: center;">Antragsformular auf der Webseite:</p> 

Krankenkasse: Prämienverbilligung oder Restprämienübernahme

Jede Person in der Schweiz muss eine Krankenkasse haben. Die Prämien sind unabhängig vom Einkommen, variieren jedoch je nach Wohnregion und Versicherungsmodell. Laut Krankenversicherungsgesetz (KVG) müssen die Kantone die Prämien für Menschen mit wenig Geld verbilligen. In einigen Fällen ist auch eine vollständige Übernahme der Prämien möglich.

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).

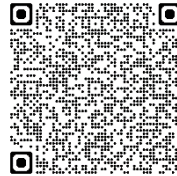
Kontakt: SVA Zürich, Röntgenstrasse 17, Postfach, 8087 Zürich
Tel. 044 448 53 75



Restprämienübernahme

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 keine Sozialhilfe. Ein Bezug wird dem Migrationsamt des Kantons Zürich nicht gemeldet.

Kontakt: Abteilung Soziales, Watterstrasse 114, 8105 Regensdorf
Tel. 044 842 36 05; soziales@regensdorf.ch



Ausbildungsbeiträge

Eine Ausbildung kann teuer werden. Wenn Sie diese nicht vollständig selbst bezahlen können, kann der Kanton Zürich mit Beiträgen helfen. Ausbildungsbeiträge sind Gelder vom Kanton für Personen mit wenig Vermögen und Einkommen, um eine Ausbildung oder Weiterbildung zu finanzieren. Sie decken jedoch nur einen Teil der Kosten, einschließlich Lebenshaltungskosten.

Voraussetzungen für kantonale Ausbildungsbeiträge sind u.a. ein stipendienrechtlicher Wohnsitz im Kanton Zürich und unzureichende finanzielle Mittel. Ausländer:innen müssen eine Niederlassungsbewilligung (C) besitzen, seit mindestens fünf Jahren eine Aufenthaltsbewilligung haben, das Bürgerrecht eines EU/EFTA-Staates besitzen oder anerkannte Flüchtlinge sein.

Ob ein Anspruch besteht und wie hoch der Beitrag ist, wird nach Einreichung eines vollständigen Gesuchs geklärt.



Familienzulagen

Kinder- und Ausbildungszulagen sollen die Kosten für den Unterhalt von Kindern teilweise ausgleichen. Der Anspruch besteht unabhängig von der persönlichen oder beruflichen Situation der Eltern.

Arbeitnehmer:innen wenden sich bei Fragen an ihren Arbeitgeber oder die Familienausgleichskasse. Nichterwerbstätige können Familienzulagen bei der Sozialversicherungsanstalt Zürich (SVA) beantragen.



Diverses

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.

- Ort: Schulstrasse 56, 8105 Regensdorf
- Zeit: Jeden Dienstag von 17.30-19.30 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.

- Ort: Stadthaus Bülach, Allmendstrasse 6, 8180 Bülach
- Zeit: 17:00-19:00
- Termine: auf der Webseite ersichtlich
- Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, und Termine können nicht im Voraus reserviert werden. Die Anzahl der Sprechstunden ist begrenzt. Ab 16:00 Uhr gibt es im Foyer des Stadthauses einen Anmelde- und Wartebereich.



MIRSAH – Beratungsstelle für Migrations- und Integrationsrecht

Die Beratungsstelle informiert zu Migrations- und Integrationsrecht (z. B. Aufenthaltsrecht, Familiennachzug, Arbeitsbewilligung, Visum, Einbürgerung). Spezialisierte Jurist:innen bieten kostengünstige Rechtsberatung zu ausländerrechtlichen Fragen. Beratungen werden in Deutsch, Englisch, Französisch, Kurdisch, Spanisch und Türkisch angeboten.

Kontakt: MIRSAH , Wilhelmstrasse 10, 8005 Zürich,
Tel. 044 291 00 15; mirsah@sah-zh.ch



Haustiere in Notsituationen

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.

Kontakt: Haustierhilfe, Isenrietstrasse 34, 8617 Mönchaldorf
Tel. 041 467 09 99; tiere@haustierhilfe.ch

