

## Tiempo libre

En el cantón del Jura hay muchas posibilidades de ocio (deporte, música, danza). Las asociaciones son muy importantes y permiten conocer a otras personas.

### Asociaciones

Muchos habitantes del Jura son miembros de una asociación. Hay asociaciones para todos los intereses. Por ejemplo, clubes deportivos y asociaciones musicales. Incluso en las aldeas pequeñas hay clubes deportivos y asociaciones culturales. Están abiertos a todo el mundo y permiten conocer a otra gente. La información puede consultarse en los sitios web de los municipios.

### Ofertas para jóvenes

El cantón del Jura ofrece muchas actividades para los jóvenes. La plataforma Oxyjeune propone todas las actividades para jóvenes en el Jura y el Jura bernés. En Delémont, Le Noirmont y Porrentruy hay centros juveniles. En estos centros, los jóvenes pueden compartir sus ideas y llevar a cabo sus proyectos. Las actividades suelen ser gratuitas. En muchas aldeas hay asociaciones juveniles que organizan actividades al aire libre y permiten que los jóvenes se reúnan.

### Excursiones y cultura

El cantón del Jura ofrece muchas posibilidades de excursiones y una rica actividad cultural. Hay centros históricos, castillos, ríos y estanques. Se pueden hacer magníficos paseos en bicicleta o a pie. También hay muchos museos con exposiciones sobre diversos temas. Jura Turismo (Jura Tourisme) ofrece información sobre excursiones y eventos. Los periódicos regionales también ofrecen información sobre los acontecimientos culturales.

### La Tarjeta Cultura (CarteCulture) con descuentos para deporte, cultura y formación

Con la CarteCulture (Tarjeta Cultura), las personas con ingresos reducidos pueden obtener precios más bajos para eventos deportivos y culturales y para formación. La tarjeta se puede solicitar a Cáritas, que proporciona toda la información necesaria.

## **Voluntariado (ayudar de forma gratuita)**

El voluntariado es un trabajo no remunerado para ayudar a personas o proteger el medio ambiente.

En Suiza, muchas personas realizan tareas de manera voluntaria, sin recibir dinero. Por ejemplo, para organizar un festival o impartir cursos de francés.

Gran parte de este trabajo se realiza en asociaciones.

Una persona se puede comprometer en asociaciones para la cultura, el deporte, la asistencia a personas, la formación, la protección de animales y de la naturaleza, la salud y mucho más.

Bénévolat Jura ofrece información sobre el voluntariado y las oportunidades de participación.

## **Más información (enlaces, direcciones, folletos, hojas informativas)**

[www.bonjour-jura.ch/es/el-canton-del-jura/tiempo-libre](http://www.bonjour-jura.ch/es/el-canton-del-jura/tiempo-libre)