

## Il tempo libero

Nel Canton Giura ci sono molte opportunità per il tempo libero (sport, musica, danza). Le associazioni sono molto importanti e consentono di incontrare altre persone.

### Le associazioni

Molti abitanti del Giura sono membri di un'associazione. Ce ne sono per tutti gli interessi, ad esempio sportive o musicali.

Anche nei piccoli paesi si trovano associazioni sportive e culturali.

Sono aperte a tutti e permettono di incontrare altre persone.

Le informazioni sono disponibili sui siti Internet dei comuni.

### Le offerte per i giovani

Il Canton Giura offre numerose attività per i giovani.

La piattaforma Oxyjeune propone tutte le attività per i giovani nel Giura e nel Giura bernese.

A Delémont, Le Noirmont e Porrentruy ci sono centri giovanili.

Qui i giovani possono condividere le loro idee e realizzare i propri progetti.

Le attività sono generalmente gratuite.

In molti villaggi ci sono associazioni giovanili che organizzano attività all'aperto e permettono ai giovani di incontrarsi.

### Escursioni e cultura

Il Canton Giura propone numerose opzioni per escursioni e una ricca offerta culturale.

Ci sono vecchie città storiche, castelli, fiumi e stagni. È possibile fare belle gite in bicicletta o escursioni a piedi.

Ci sono anche molti musei con mostre su vari temi.

Jura Tourisme fornisce informazioni su escursioni ed eventi.

Anche i quotidiani regionali forniscono informazioni sugli eventi culturali.

### La Carta culturale (CarteCulture) per sport, cultura e formazione meno costosi

Con la CarteCulture (Carta culturale), le persone con un reddito basso possono ottenere prezzi più bassi per eventi sportivi, culturali e di formazione.

La carta può essere richiesta alla Caritas, che fornisce tutte le informazioni necessarie.

## **Il volontariato (scegliere di aiutare gratuitamente)**

Il volontariato è un lavoro non retribuito per aiutare le persone o l'ambiente.

In Svizzera, molte persone svolgono compiti su base volontaria, senza ricevere denaro.

Ad esempio, per organizzare un festival o dare corsi di francese.

Gran parte di questo lavoro viene svolta in associazioni.

È possibile impegnarsi in associazioni per la cultura, lo sport, l'aiuto alle persone, la formazione, la protezione degli animali e della natura, la salute e molto altro ancora.

L'associazione di volontariato Bénévolat Jura fornisce informazioni sul volontariato e sulle possibilità di impegno.

## **Ulteriori informazioni (link, indirizzi, opuscoli, fogli informativi)**

[www.bonjour-jura.ch/it/canton-giura/il-tempo-libero](http://www.bonjour-jura.ch/it/canton-giura/il-tempo-libero)