

## Os tempos livres

No cantão do Jura há muitas possibilidades de lazer (desporto, música, dança). As associações são muito importantes e permitem conhecer outras pessoas.

### As associações

Muitos dos habitantes do Jura são membros de uma associação. Há associações

para todos os interesses. Por exemplo, associações desportivas ou musicais.

Mesmo nas pequenas aldeias existem associações desportivas e culturais.

Estão abertas a todos e permitem conhecer pessoas.

As informações podem ser encontradas nos sites das comunas.

### Ofertas para os jovens

O cantão do Jura oferece muitas atividades para os jovens.

A plataforma Oxyjeune oferece todas as atividades para os jovens no Jura e no Jura de Berna.

Em Delémont, Le Noirmont e Porrentruy, existem centros de juventude.

Nestes centros, os jovens podem partilhar as suas ideias e realizar os seus projetos.

As atividades são normalmente gratuitas.

Em muitas aldeias existem associações de jovens que organizam atividades ao ar livre e permitem que os jovens se encontrem.

### Excursões e cultura

O cantão do Jura oferece muitas oportunidades de excursões e uma rica oferta cultural. Há cidades históricas antigas, castelos, rios e lagos. Podemos dar belos passeios de bicicleta ou caminhadas.

Há também muitos museus com exposições sobre diversos temas.

O Jura Tourisme fornece informações sobre excursões e eventos.

Os jornais regionais também fornecem informações sobre acontecimentos culturais.

### O Cartão Cultura (CarteCulture) para o Desporto/Cultura/Formação mais barato

Com o CarteCulture (Cartão Cultural), as pessoas com baixos rendimentos podem ter preços mais baixos para eventos desportivos, culturais e de formação.

O cartão pode ser solicitado à Caritas, que fornece todas as informações necessárias.

## **Voluntariado (escolher ajudar gratuitamente)**

O voluntariado é um trabalho não remunerado para ajudar as pessoas ou o ambiente. Na Suíça, muitas pessoas fazem tarefas de forma voluntária, sem receber dinheiro. Por exemplo, para organizar um festival ou dar cursos de francês .

Grande parte deste trabalho é feito em associações.

Pode envolver-se em associações para a cultura, o desporto, a ajuda às pessoas, a formação, a proteção dos animais e da natureza, a saúde e muitas outras coisas.

O Bénévolat Jura fornece informações sobre o voluntariado e as oportunidades de envolvimento.

## **Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)**

[www.bonjour-jura.ch/pt/cantao-do-jura/os-tempos-livres](http://www.bonjour-jura.ch/pt/cantao-do-jura/os-tempos-livres)