تمويل متاح

تمويل

لا يوجد تمويل حكومي للعمل التطوعي في اليونان، ومعظم فرص التطوع لا تدفع**.** في بعض الأحيان يمكنك العثور على منظمات غير حكومية تقدم بعض أنواع التعويض أو تشمل إقامة**.**

التخطيط المالي العام

المبلغ يختلف من شخص لآخر، لذا هذا مجرد اقتراح، ومع ذلك نوصي بتخطيط لحوالي €1000 شهريًا**.**

تأشيرات متطلبات التأشيرة

حاملو الجواز من هذه الدول يحتاجون إلى تأشيرة لدخول اليونان، إذا كنت تعمل كمتطوع بتأشيرة، فلا يمكنك استلام أي مدفوعات مقابل العمل تحت أي ظرف من الظروف.

التطوع لمدة 90 يومًا أو أكثر

عد 90 يومًا، سيحتاج المتطوعون إلى التقديم للحصول على تأشيرة وطنية من نوع D (صالحة لمدة سنة واحدة). سيحتاجون إلى صورتين شخصية صالحتين لجواز السفر وتأمين صحي. النموذج الطلب [هنا] (الرابط إلى النموذج) ونصائح حول كيفية ملء النموذج [هنا](الرابط إلى النصيحة).

التطوع في



معلومات مفيدة

الصحة تأمين الصحة

إذا كنت مواطنًا في الاتحاد الأوروبي يمكنك استخدام بطاقتك EHIC للوصول إلى خدمات الرعاية الصحية. هذه البطاقة لا تغطي تكاليف الرعاية الصحية الخاصة. بالنسبة للرعاية الصحية الخاصة، يمكنك النظر إلى مقدمي الخدمات الصحية الخاصة مثل ،Allianz. Insurance Line

تطعيمات

لا توجد متطلبات للتطعيم من اليونان نفسها، ومع ذلك توصي منظمة الصحة العالمية بالتطعيم ضد التهاب الكبد A، التهاب الكبد B، داء الكلب وكوفيد-19.

إقامة كيفية العثور على السكن

مكنك استخدام مواقع مثل ،Airbnb، Spiti24 لعرض Spitogatos، Nestpick لعرض الإقامة وأيضًا Facebook Marketplace. إذا كنت قادرًا على الانتقال إلى سكن مشترك، يمكنك توقع دفع حوالي 300 يورو (إيجارات Airbnb والإيجارات القصيرة الأمد أكثر تكلفة).



Action for Women

توفير متخصصين في العنف القائم على النوع الاجتماعي، وعلماء نفس، ومقدمي رعاية للأطفال، وموظفي حالات، ومعلمين، ومترجمين للنساء اللاجئات

https://www.afw.ngo/



INDIGO VOLUNTEERS

موقع إلكتروني يعرض فرص التطوع. https://www.indigovolunteers.org /what-we-do

مواقع إلكترونية مفيدة



REFUGEE-ED

برنامج توجيه للمعلمين في المجتمع. https://www.refugeeed.com/





يهدف إلى تعزيز التطوع في اليونان. https://www.elix.org.gr/en/bevolunteer-en



EURODESK HELLAS

يعرض فرص التطوع، بالإضافة إلى معلومات أخرى مفيدة.

https://europa.eu/youth/EU



Better Days

تقديم استجابة طارئة، وتوفير تعليم غير رسمی، وتقدیم دعم نفسی وجسدی لللاجئين وطالبي اللجوء في ليسفوس، https://www.betterdays.ngo



KHORA

تدير منظمة "خورا" مركزًا مجتمعيًا يمتد عبر ثلاثة مبان في أثينا. يديرون متجرًا مجانيًا ومطبخًا ويقدمون خدمات للحصول

https://www.khoraathens.org/



One Happy Family

"One Happy Family" تدير مركز المجتمع الجديد في فيكتوريا في أثينا، وهو مركز مجتمعي يضم العديد من المنظمات الأخرى

lesvos.org/en/welcome/



BB (

أنواع التطوع

<u>د</u>عم المجتمع

الطعام وتوزيعه

التعليم

دعم الأُشخاص النازحين لتلبية احتياجاتهم

مستلزمات أساسية مثل الطعام، والمواد

دعم الأطفال للعب، والتعلم، والتواصل

الاجتماعي. إذا كنت تستمتع بالعمل مع

الأطفال، يمكن أن يكون هذا خيارًا جيدًا

وقد يتضمن تنسيق أنشطة إبداعية أو رياضية، والإشراف على فترات اللعب

الأساسية للبقاء من خلال توزيع

الصحية، والملابس، والبطاطين.

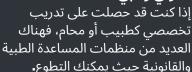
انضم إلى مركز المجتمع الذي يقدم مكانًا آمنًا للاسترخاء، وفصولًا للمجتمعات لتعلم مهارات لغوية، وأنشطة إبداعية للتسلية.



تخصصي كطبيب أو محام، فهناك والقانونية حيث يمكنك التطوع



قانونی وطبی





المعلومات المفيدة

الصحة

تأمين الصحة

النظام العام

National Health Insurance Fund

النظام الخاص

BUPA

Pacific Prime

الصحة النفسية

الإرشاد والعلاج

http://dinamikasofia.com/en/.html

https://www.therapyroute.com/therapists/bulgaria/1

خدمات الطوارئ



للاتصال بالشرطة، وفرق الإطفاء، والإسعاف، اتصل بالرقم **112.**



https://medcare.bg/ENG/

طبیب دوام

تمويل التمويل المتاح

لا يوجد تمويل حكومي للتطوع في بلغاريا، ومعظم فرص التطوع هناك غير مأجورة**،**

الميزانية العامة

المبلغ يختلف من شخص إلى آخر، ومع ذلك، نوصي بتخصيص حوالي [X] يورو في الشهر كميزانية.

تعلم اللغة

تقدم مؤسسة تيوليب دروسًا في اللغة مجانية، حيث تتعاون مع طلاب بلغاريين شبان مع اللاجئين. الموقع الإلكتروني: www.tulipfoundation.net معلومات الاتصال: Maria + 359 2 944 27 55

الإقامة

يمكنك استخدام مواقع مثل Airbnb و Facebook Marketplace و Erasmus Bulgaria للبحث عن شقق مشتركة.

تأشيرات

متطلبات التأشيرة

على الرغم من أن بلغاريا لا تتبع منطقة شنغن، إلا أنه لا يلزمك الحصول على تأشيرة لفترة تقل عن ٣ أشهر إذا كان لديك حق الإقامة في منطقة شنغن**.**

إذا لم يكن لديك تأشيرة شنغن بالفعل، وتنوي التطوع لمدة 90 يومًا أو أكثر، أو إذا كنت غير متأكد، يرجى التحقق هنا**: [**يرجى وضع الرابط أو الموقع الذي يمكن التحقق منه**]**

https://www.mfa.bg/en/services-travel/consular-services/travel-bulgaria/visa-bulgaria

التطوع في







Council of Refugee Women in Bulgaria

يساعد في عملية إدماجهم وفي مجالات التوسط الاجتماعي، والمساعدة الإنسانية، والدعم النفسي، والتأثير السياسي والدعوة. https://crw-bg.org/en/home/



National Alliance for Volunteer Action (NAVA)

منصة تقوم بتجنيد وتدريب وربط المتطوعين https://navabg.com/en/

مواقع إلكترونية مفيدة





تربط المؤسسات والمنظمات غير الحكومية والشباب من خلال التدريب المبتكر والشبكات والتعاون

https://petrisofia.org/en/homepage/



Institute Perspectives

توفير فرص للتطوع في مجال التعليم غير الرسمى

http://edu.instituteperspectives.com/

Bulgarian Council on Refugees and Migrants

يقوم بإنشاء نظام لحماية واستقبال وإدماج اللاجئين والمهاجرين في بلغاريا.

https://bcrm-bg.org/en/

The Refugee Project

يسهم في إدماج اجتماعي لأطفال طالبي اللجوء واللاجئين من خلال التعليم والأنشطة خارج الدراسة.

bg.org/projects/the-refugeeproject/?lang=en



Association on Refugees and **Migrants**

هي منظمة غير حكومية تعنى بحقوق الإنسان، وحماية اللاجئين والمهاجرين، والتعليم بين الثقافات والبحث.

https://asylum.bg/ngo



دعم المجتمع

انضم إلى مركز المجتمع الذي يقدم مكانًا آمنًا للاسترخاء، وفصولاً للمجتمعات لتعلم مهارات لغوية، وأنشطة إبداعية للتسلية.

أنواع التطوع







معلومات مفيدة

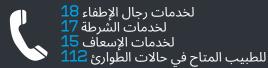
الصحة تأمين الصحة النظام العام

<u>Amel</u>

الصحة النفسية

الاستشارة/العلاج البحث عن محترفين وتحديد موعد عبر الإنترنت**:** /ttps://www.doctolib.fr

خدمات الطوارئ



الإقامة كيفية البحث عن الإقامة

يمكنك استخدام مواقع الويب مثل LeBonCoin وSeLoger.com أو Airbnb لعرض الإقامة أو الانضمام إلى مجموعات مختلفة على Facebook للإقامة.



التمويل التمويل المتاح

لا يوجد تمويل حكومي للمتطوعين الدوليين، ومعظم فرص التطوع لا تأتي مرفقة بأجر، على الرغم من أن بعضها قد يوفر إقامة.

الميزانية العامة

المبلغ يختلف من شخص إلى آخر، لذا هذا مجرد اقتراح، ومع ذلك، نوصي بتخصيص حوالي 1000 يورو في الشهر.

تعلم اللغة

دروس عبر الإنترنت:

https://www.fun-mooc.fr/en/courses/? languages=fr&limit=21&offset=0&subject s=2774

يمكنك أيضًا العثور على موارد للوصول إلى دروس اللغة عن طريق زيارة مكتب البعثة في مدينتك، حيث يقدمون المساعدة للشباب من سن 16 إلى 25 عامًا.

التأشيرات

فرنسا تتبع منطقة شنغن، لذلك لا تحتاج إلى تأشيرة لفترة تقل عن 90 يومًا إذا كان لديك حق الإقامة في منطقة شنغن، توجد تأشيرات خاصة للتطوع: إذا كانت إقامتك تساوي أو تقل عن 12 شهرًا، ستكون مصنفة بالإعفاء المؤقت من تصريح الإقامة". يمكنك العثور على مزيد من المعلومات على: [يرجى إدراج الرابط أو الموقع الذي يمكن الاطلاع على المزيد من التفاصيل] الملاعي المؤتد من التفاصيل https://france-

visas.gouv.fr/en/web/france-visas/



الهيئات التي تقدم فرص تطوع متكررة



Refugee Community Kitchen

تعمل في كاليه ومناطقها المحيطة، حيث تقدم وجبات طعام للسكان النازحين. https://refugeecommunitykitc hen.org/volunteer-calais

Refugee Women's Centre

womenscentre.com/

INDIGO VOLUNTEERS

موقع إلكتروني يعرض فرص التطوع. https://www.indigovolunteers.org /apply

مواقع إلكترونية مفيدة



INFOMIGRANTS

قائمة بالمنظمات التي تقدم دعمًا للمهاجرين في مناطق مختلفة

https://www.infomigrants.net/e n/post/30169/help-for-migrantsin-france-a-list-of-organizations



أنواع التطوع

الطعام والتوزيع

دعم الأُشخاص النازحين لتلبية احتياجاتهم الأساسية للبقاء عن طريق توزيع مستلزمات مثل الطعام، والمواد الصحية، والملابس، والبطاطين.

دعم الأطفال للعب، والتعلم، والتواصل

الاجتماعي. إذا كنت تستمتع بالعمل مع

الأطفال، يمكن أن يكون هذا خيارًا جيدًا

وقد يتضمن تنسيق أنشطة إبداعية أو



Care4Calais

جمعية غير حكومية توزع مواد مثل الملابس أو أكياس النوم للمهاجرين في

يتمركز في دونكيرك وكاليه، وهذا المركز

والعائلات النازحة

يهدف إلى تلبية الاحتياجات الفريدة للنساء

https://www.dunkirkrefugee

https://care4calais.org/getinvolved/volunteer-in-calais/



CARE 4 CALAIS

Project Play

جمعية غير حكومية تعمل على مستوى الجذور مع الأطفال النازحين في شمال

https://www.projectplay.org/support-us



Collective Aid

جمعية غير حكومية تقدم المساعدة والدعم لللاجئين في كاليه ومواقع أخرى

https://www.collectivea idngo.org/volunteer

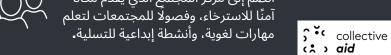


88

رياضية، والإشراف على فترات اللعب

دعم المجتمع

انضم إلى مركز المجتمع الذي يقدم مكانًا آمنًا للاسترخاء، وفصولًا للمجتمعات لتعلم مهارات لغوية، وأنشطة إبداعية للتسلية،



قانونی وطبی







معلومات مفيدة

الصحة تأمين الصحة

عام (عدة صناديق تأمين عامة)

AOK, TK, KKH, DAK, Barmer

تأمين خاص

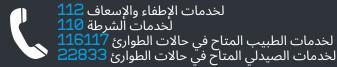
<u>DR-WALTER</u>, <u>AXA</u>, <u>DKV</u>, <u>HanseMerkur</u>, Allianz, MAWISTA

الصحة النفسية

خدمات الاستشارة عبر الهاتف أو الدردشة: https://www.telefonseelsorge.de/telef on/

يمكنك العثور على مختصين على https://www.therapyroute.com/therapists/germany/1

خدمات الطوارئ



الإقامة كيفية العثور على الإقامة

Immobilien يمكنك استخدام مواقع الويب مثل أو Scout 24، eBay Kleinanzeige، Mr Lodge لعرض الإقامة أو الانضمام إلى WG-Gesucht مجموعات مختلفة على فيسبوك للإقامة



التمويل التمويل المتاح

بعض فرص التطوع تقدم مكافأة صغيرة أو توفير الطعام والإقامة، ومع ذلك، فإن العثور على فرصة تطوع تكون مكتملة التغطية مالياً غير محتمل.

الميزانية العامة

المبلغ يختَلف من شخص إلى آخر، لذا هذا مجرد اقتراح، ومع ذلك، نوصي بتخصيص حوالي ... يورو في الشهر. (يرجى استبدال ... بالمبلغ الذي تروج له.)

تعلم اللغة

البحث عن دورة عبر الإنترنت

https://www.vhslernportal.de/wws/9.php#/wws/home.p hp

منصات للبحث عن دورات اللغة الألمانية في مختلف المدن:

https://www.goethe.de/ins/de/de/kur.ht

https://www2.daad.de/deutschland/studienangebote/sommerkurse/de/

احتياجات إدارية دعم في عمليات الانتقال

للحصول على مساعدة في التنقل في البيروقراطية الألمانية عند الوصول، يمكنك زيارة:

- https://www.simplegermany.com/ anmeldung-germany/
- https://myhelpbuddy.com/

متطلبات التأشيرة

إذا كنت مواطنًا في الاتحاد الأوروبي، يمكنك العيش والتطوع بحرية في ألمانيا، وتحتاج فقط إلى تسجيل عنوانك الشهري الألماني، أما إذا كنت مواطنًا في دولة غير عضو في الاتحاد الأوروبي، ستحتاج إلى تأشيرة تسمح لك بالإقامة في ألمانيا طوال فترة تطوعك وتكون قادرًا على دعم نفسك ماليًا،





منظمات تقدم فرص تطوع متكررة



FLÜCHTLINGSHILFE Sprockhövel

Give something back to Berlin

Flüchtlingshilfe Sprockhövel

https://fluechtlingshilfe-

جمعية تربط بين المهاجرين والمحليين للمشاركة في بناء مجتمع مفتوح وشامل. https://gsbtb.org/get-involved/



BFD - Bundesfreiwilligendienst

برامج التطوع الوطنية

مفتوحة للأفراد من جميع الجنسيات الذين أكملوا التعليم الإلزامي (بعد سن 16-15 عامًا).

endienst.de/



FSJ - Freiwilliges Soziales Jahr

مفتوحة للأفراد من جميع الجنسيات الذين أكملوا التعليم الثانوي (من 18 إلى 27

المنصات للبحث عن الفرص:

- https://ich-will-fsj.de/
- https://www.ein-jahrfreiwillia.de/
- https://www.ijgd.de/inland



الطعام والتوزيع

دعم الأشخاص النازحين لتلبية احتياجاتهم الأساسية للبقاء عن طريق توزيع مستلزمات مثل الطعام، والموا<u>د الصحية،</u> والملابس، والبطاطين.



KuB

جمعية غير حكومية تقدم استشارات قانونية ودعم نفسي اجتماعي لللاجئين والمهاجرين فى برلين.

تقدم الدعم لللاجئين القادمين إلى

شبروخهوفل.

https://www.kubberlin.org/en/



88

التعليم

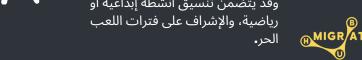
دعم الأطفال للعب، والتعلم، والتواصل الاجتماعي، إذا كنت تستمتع بالعمل مع الأطفال، يمكن أن يكون هذا خيارًا جيدًا وقد يتضمن تنسيق أنشطة إبداعية أو رياضية، والإشراف على فترات اللعب



Migration Hub

تقدم برامج توجيه وتدريب لرواد الأعمال المهاجرين وتعزز التعاون بين مشاريع اجتماعية حول العالم.

https://www.migrationhub.co/



دعم المجتمع

انضم إلى مركز المجتمع الذي يقدم مكانًا آمنًا للاسترخاء، وفصولًا للمجتمعات لتعلم مهارات لغوية، وأنشطة إبداعية للتسلية،



Salam e. V. Leipzig

منظمة هجرة عابرة للثقافات تجمع بين أفراد من ثقافات وخلفيات مختلفة.

https://en.salamleipzig.de/mitmachen



قانونی وطبی







معلومات مفيدة

الصحة

البحث عن إدارة خدمة اللغة الإشارية الأمريكية (ASL) في البلدية حيث يتم التطوع، وللحصول على معلومات حول الصحة، يمكنك زيارة SisterHub.

https://www.sister-hub.it/salute/comefare-per/

يمكن الوصول إلى معلومات حول الوصو<mark>ل إلى الرعاية -</mark> الصحية العامة والخاصة هناء

https://www.internations.org/italyexpats/quide/healthcare

الصحة النفسية

للوصول إلى معلومات حول دعم الصحة النفسية، ا يمكنك زيارة Juma Map.

https://www.jumamap.it/it/

الإقامة

كيفية العثور على الإقامة

يمكنك استخدام مواقع الويب مثل:

Casa- https://www.casa.it/

Subito - https://www.subito.it/annunciitalia/affitto/immobili/

Immobiliare -

https://www.immobiliare.it/

Idealista - https://www.idealista.it/

WikiCasa - https://www.wikicasa.it/



التمويل التمويل المتاح

تشمل بعض الخدمات الوطنية التطوعية توفير مكافِأَة شهريَة للبينمِا تقدم بعضها في بعض الأحيان مبلغًا صغيرًا نقديًا أو إقامة وطعام.

الميزانية العامة

المبلغ يختُلفُ من شخص إلى آخر، لذا هذا مجرد اقتراح، ومع ذلك، نوصى بتخصيص حوالي ... يورو في الشهر. (يرجى استبدال ... بالمبلغ الذي تروج له.)

تعلم اللغة

البحث عن دورة عبر الإنترنت: Juma Map: https://www.jumamap.it/it/

 Language Courses: https://www.languagecourse.net/corsi-di-lingua/scuole--italia.php3

احتىاجات ادارىة

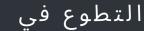
دعم في عمليات الانتقال

للحصول على مساعدة في التنقل في البيروقراطية الإيطالية عند الوصول، يمكنك زيارة:

- https://www.sisterhub.it/adempimenti-amministrativie-titoli-di-soggiorno/procedure/v
- https://italiahello.it/
- https://www.internationalcitizens.c om/moving/to/italy.php

متطلبات التأشيرة

إذا كنت مواطنًا في الاتحاد الأوروبي، يمكنك العيش والتطوع بحرية في إيطاليا لمدةً 90 يومًا. بينما إذا كُنت مواطئاً في دولة غَير عضو في الاتحاد الأوروبي، ستحتاج إلى تأشيرة تسمح لك بالإقامة في إيطاليا طوال فترة . تطوعك وتكون قادرًا على دعم نقسك ماليًا <u>|</u>





منظمات تقدم فرص تطوع متكررة



تعزز Refugees Welcome Italia الاندماج الاجتماعي للاجئين من خلال

الترحيب العائلي، والتوجيه، والتعايش **ا**التضامني

https://gsbtb.org/get-involved/

أنواع التطوع

الأساسية للبقاء عن طريق توزيع

دعم الأشخاص النازحين لتلبية احتياجاتهم

مستلزمات مثل الطعام، والموا<u>د الصحية،</u>



Comunità di Sant'Egidio

تقدم منازل للاجئين والأجانب (أفرادًا أو عائلات)، ومطاعم، وعيادات، ومراكز استماع وحماية قانونية للمهاجرين، والروما، واللاجئين سينتي.

https://www.santegidio.org/



الطعام والتوزيع

والملابس، والبطاطين.



دعم الأطفال للعب، والتعلم، والتواصل الاجتماعي. إذا كنت تستمتع بالعمل مع الأطفال، يمكن أن يكون هذا خيارًا جيدًا وقد يتضمن تنسيق أنشطة إبداعية أو رياضية، والإشراف على فترات اللعب

Migration Hub

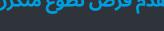
ول جمعية تعنى بالاستقبال هي جمعية تعنى بالاستقبال والدعم وحماية اللاجئين وطالبي اللجوء في مقاطعة بارما

https://ciaconlus.org/



NAGA

تقدم Naga الدعم لللاجئين، وطالبي اللجوء، والمهاجرين غير النظاميين، والروما والسينتي من خلال المساعدة الصحية والقانونية والاجتماعية.





برامج التطوع الوطنية

CSV Net

CSVnet هي الجمعية الوطنية الإيطالية للتطوع وتعزز جمعيات التطوع وتعزز

https://csvnet.it/i-csv-in-

Italia No Profit



sa-e-possibile-fare-svolgereattivita-di-volontariatooccasionale/

Informa Giovani

تعزز التطوع كوسيلة للاندماج الاجتماعي في إيطاليا وفي 21 دولة.

https://www.informagiovani.net/



دعم المجتمع

انضم إلى مركز المجتمع الذي يقدم مكانًا آمنًا للاسترخاء، وفصولًا للمجتمعات لتعلم مهارات لغوية، وأنشطة إبداعية للتسلية،

قانونی وطبی



معلومات مفيدة الصحة

عام:

ابحث عن وزارة الصحة في إسبانيا التي تتولى جميع خدمات الرعاية الصحية العامة.

https://www.sanidad.gob.es/

خاص

Mapfre:

https://www.mapfre.es/particulares/s

eguros-de-salud/

Asisa: https://www.asisa.es/seguros-medicos/seguros-medicos-privados

الصحة النفسية

الاستشارة:

https://ayuda-psicologica-enlinea.com/salud-

iinea.com/saiud-

psicologica/psicologos-gratis-espana/

الإقامة

كيفية العثور على الإقامة

يمكنك استخدام مواقع الويب مثل:

Idealista: https://www.idealista.com/ Fotocasa: https://www.fotocasa.es/es/

Pisos: https://www.pisos.com/

En alquiler:

https://www.enalquiler.com/

Yaencontre:

https://www.yaencontre.com/



التمويل التمويل المتاح

بعض الخدمات الوطنية الطوعية تتضمن مكافأة شهرية. أما البعض الآخر فيوفرون أحيانًا مبلغًا صغيرًا للمصروف الشخصي أو يوفرون الإقامة والطعام.

الميزانية العامة

المبلغ يختَلفَ من شخص إلى شخص، لذا هذا مجرد اقتراح، ومع ذلك، نوصي بتخصيص حوالي ... يورو في الشهر. (يرجى استبدال ... بالمبلغ الذي تروج له.)

تعلم اللغة

يدير المعهد السيرفانتس دورات حضورية وعبر الإنترنت. https://www.cervantes.es/lengua_y_ens enanza/aprender_espanol/informacion.ht

البنوك

CaicaBank:

https://www.caixabank.es/particular/home/particulares es.html

BBVA:

https://www.bbva.es/personas.html

Banco Santander:

https://www.bancosantander.es/particul ares

N26: https://n26.com/es-es

متطلبات التأشيرة

إذا كنت مواطنًا في الاتحاد الأوروبي، يمكنك العيش والتطوع بحرية في إسبانيا لمدة 90 يومًا. بينما إذا كنت مواطنًا في دولة غير عضو في الاتحاد الأوروبي، ستحتاج إلى تأشيرة تسمح لك بالإقامة في إسبانيا طوال فترة تطوعك وتكون قادرًا على دعم نفسك ماليًا.

التطوع في





الهيئات التي تقدم فرص تطوع متكررة

Fundación red Íncola

تقديم الدعم بشكل شامل للأشخاص في حالة الضعف، حيث يتم الدفاع عن حقوقهم في التمتع بحياة كريمة.

https://gsbtb.org/get-involved/



أنواع التطوع

الأساسية للبقاء عن طريق توزيع

Fundación Cepaim

تعزيز مجتمع شامل، مترابط، عادل، وبين الثقافات، يسهل الوصول الكامل إلى حقوق المواطنة للأشخاص الأكثر ضعفًا، خاصة المهاجرين.

https://www.cepaim.org/



الطعام والتوزيع

والملابس، والبطاطين.

دعم الأطفال للعب، والتعلم، والتواصل الاجتماعي. إذا كنت تستمتع بالعمل مع الأطفال، يمكن أن يكون هذا خيارًا جيدًا وقد يتضمن تنسيق أنشطة إبداعية أو رياضية، والإشراف على فترات اللعب

دعم الأُشخاص النازحين لتلبية احتياجاتهم

مستلزمات مثل الطعام، والمواد الصحية،



ONVIV

Asociación Jovesolides España

تعزيز التزام الشباب في أمريكا اللاتينية والمغرب عن طريق تولّيد مبادرات ريادية



La Merced Migraciones

ضمان حماية وتعزيز إدماج المهاجرين واللاجئين في حالات الضعّف، خاصة بالنسبة للشبّان الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا الذين يصلون إلى إسبانيا بدون عائلتهم. https://www.lamercedmigraci



دعم المجتمع

انضم إلى مركز المجتمع الذي يقدم مكانًا آمنًا للاسترخاء، وفصولًا للمجتمعات لتعلم مهارات لغوية، وأنشطة إبداعية للتسلية.



قانونی وطبی

إذا كنت قد حصلت على تدريب تخصصي كطبيب أو محام، فهناك العديد من منظمات المساعدة الطبية والقانونية حيث يمكنك التطوع



برامج التطوع الوطنية

في إسبانيا، لا توجد برامج تطوع وطنية.

تعزيز الخدمات التطوعية

YesEuropa هي منظمة غير حكومية تهدف إلى جعل الشباب يعبرون عن إمكانياتهم من خلال المشاركة في مشاريع دولية ستحسن قدرتهم على العمل عندما يأتون

كما أنهم يطوّرون مشاريع أوروبية في إسبانيا أو في دول أخرى بالتعاون مع منظمات حكومية أو خاصة في مجال الشباب والتعليم والثقافة

https://www.yeseuropa.org/







معلومات مفيدة الصحة

عام:

يمكنك استخدام بطاقة EHIC الخاصة بك إذا كنت مواطنًا أوروبيًا.

https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559

المجلس الوطني للصحة والرفاه (Socialstyrelsen): https://www.socialstyrelsen.se/en/

الصحة النفسية

للحصول على جلسات الإرشاد أو الوصول إلى عالم نفسى، اتصل بالرقم 1177

الإقامة كيفية العثور على الإقامة

يمكنك استخدام مواقع الويب مثل: https://bostadsbolaget.se/ Blocket - https://www.blocket.se/



التمويل التمويل المتاح

بعض الخدمات الوطنية الطوعية تتضمن مكافأة شهرية، أما البعض الآخر فيوفرون أحيانًا مبلغًا صغيرًا للمصروف الشخصي أو يوفرون الإقامة والطعام

الميزانية العامة

المبلغ يخْتَلُفَ من شخص لآخر، لذا هذا مجرد اقتراح، ومع ذلك نوصي بتخصيص ميزانية تتراوح حوالي ... يورو في الشهر. (يرجى استبدال ... بالمبلغ الذي ترغب في توصيله)

تعلم اللغة

- Kompissverige https://kompissverige.se/
- Swedish for All https://swedish-forall.se/
- These websites have useful resources http://www.hejsvenska.se/index1.ht ml
- https://svenskamedbaby.se/

احتياجات إدارية دعم الانتقال

للحصول على مساعدة في التنقل في البيروقراطية السويدية، اتجه إلى:

Migrationsverket -

https://www.migrationsverket.se/

متطلبات التأشيرة

إذا كنت مواطنًا في الاتحاد الأوروبي، يمكنك العيش والتطوع بحرية في السويد لمدة 90 يومًا. بينما إذا كنت مواطنًا في دولة غير عضو في الاتحاد الأوروبي، ستحتاج إلى تأشيرة تسمح لك بالإقامة في السويد طوال فترة تطوعك وتكون قادرًا على دعم نفسك ماليًا.

التطوع في



المنظمات التي تقدم فرص تطوع متكررة



Anna Lindh Foundation

تمكين الأصوات الشابة؛ التأثير على صانعي السياسات؛ بناء حركة للحوار والتبادل في مواجهة التفاقم المتزايد للعدم الثقة والانقسام بين المجتمعات.

https://www.annalindhfoundation.org/

Refugees Welcome Sweden
https://www.refugeeswelcome
stockholm.se/about-us/

<u>Volontärbyrån</u>

برامج التطوع الوطنية

/Volontärbyrån/

يديرون منصة عبر الإنترنت مجانية حيث يمكن للمنظمات غير الحكومية نشر فرص •العمل والتطوع

https://www.volontarbyran.o

The Swedish Centre for International Youth Exchange (CIU)



يقدم خدمة ويب تعرف باسم "**MyTellus.com"** التي تقدم معلومات حول الفرص المتاحة للشباب في السويد لاكتساب تجارب دولية، مثل العمل أو التعليم أو الأنشطة التطوعية في الخارج**.** / http://www.ciu.org/ip-english/



أنواع التطوع



دعم الأشخاص النازحين لتلبية احتياجاتهم الأساسية للبقاء عن طريق توزيع مستلزمات مثل الطعام، والمواد الصحية، والملابس، والبطاطين.



دعم الأطفال للعب، والتعلم، والتواصل الاجتماعي إذا كنت تستمتع بالعمل مع الأطفال، يمكن أن يكون هذا خيارًا جيدًا وقد يتضمن تنسيق أنشطة إبداعية أو رياضية، والإشراف على فترات اللعب الحر





انضم إلى مركز المجتمع الذي يقدم مكانًا آمنًا للاسترخاء، وفصولًا للمجتمعات لتعلم مهارات لغوية، وأنشطة إبداعية للتسلية

قانوني وطبي



إذا كنت قد حصلت على تدريب تخصصي كطبيب أو محام، فهناك العديد من منظمات المساعدة الطبية والقانونية حيث يمكنك التطوع



BA

طرق الوصول إلى الدعم

دعم صحی نفسی مجانی

هناك برامج مجانية تقدم دعمًا وتوجيهًا حياتيًا -تقدم بعضها هذه الخدمات مجانًا للأفراد الذين يعملون مع منظمات غير حكومية. إذا لم يكن لديك ذلك، يمكنك الاعتماد على تأمينك الصحي، سواء كان عامًا أم خاصًا، وطلب إحالة للحصول على دعم صحي نفسي لا تتردد في الاعتماد على الأصدقاء والزملاء والعائلة أو شبكة الدعم الخاصة بك والتواصل معهم

إذا كان لديك تفكير للإنتحار

يرجى الاتصال بخدمات الطوارئ وعدم الانتظار للحصول على إحالة للعلاج.

أسئلة مفيدة لتطرحها على نفسك

ما هي ثلاثة أشياء أشعر بالامتنان تجاهها حدثت في الأسبوع الماضي؟

هل هناك شخص يمكنني الاتصال به اليوم، حتى لو لفترة قصيرة، للحديث (أو الكتابة) معه وهو يفهمني ويهتم بي؟ هل يمكنني التفكير في أي فائدة، ولو كانت صغيرة، قد أحرزتها عملي في الأسبوع الماضي؟

كم مرة تشعر بأنك لا تستطيع إنجاز ما يُتوقع منك في الإطار الزمني؟ وكيف يمكنك التعامل مع هذا؟

متى هي الفرصة القادمة لأخذ استراحة قصيرة لمدة **5** دقائق؟ أو ساعة غداء تشمل قيلولة أو نزهة؟ أو يوم إجازة؟ أو عطلة؟ **!**اكتبها في تقويمك

ما هو الطّريقة المفضلة لك للاسترخاء والتأمل، ومتى يمكنك ا القيام بذلك في المرة القادمة؟

المرشد



ستجد بعض النصائح والإرشادات لتجنب الاحتراق النفسي، وتقنيات التعامل مع التوتر، وخطط الرعاية الذاتية.

الوقاية الثانوية

إذا كنت تشعر بفقدان الشعور بالمعنى في العمل وتشعر بالإنهاك العاطفي، ماذا يمكنك فعلَّه بشأن

(C) إذا كانت مهمتك تتطلب باستمرار ما هو أكثر مما يمكنك تحقيقه، فهذه مشكلة. بعض النهج يشمل تعلم كيفية العمل بشكل أكثر فعالية، أو طلب المساعدة، أو وضع جداول زمنية أطول للمشاريع.

هذا يعنى أخذ استراحات خلال اليوم لتناول الغداء أو القيام بنزهة، فضلاً عن الإجازات أو "فترات الراحة"، والتي تعتبر حيوية للقدرة على التحمل على المدى الطويل.

نحن جميعًا نعرف شخصًا قام بالعمل الإنساني لفترة طويلة ويبدو أنه يستمتع ويقدر عمله إذا كنت تستطيع التعرف على شخص من هذا النوع، فقد تتمكن من الاستفادة من خبرتهم في كيفية البقاء مشتغلين وملتزمين بالعمل

معرفة أنك تقوم بأفضل ما لديك يمكن أن توفر الرضاء يأتي التغيير الكبير من خلال خطوات صغيرة، وتعلم قيمة لمعان التقدم هو منظور

الوقاية الأولية

هذه ممارسات مفيدة تعزز الصمود وتساعد في ..تجنب الإرهاق الشديد

يمكن أن يتم ذلك على سبيل المثال، عن طريق تخصيص وقت كل يوم للتأمل في بعض الأشياء التي نشكر عليها. وتشير بعض الأبحاث إلى أنه إذا قمنا بتضمين أنشطة اجتماعية أو علاقات في قوائمنا، فإن الفائدة تكون أكبر حتى.

يمكن أن يشمل ذلك أي شيء من ممارسة التمارين الرياضية الشاقة إلى المشي، واليوغا، والحركة بدلاً من الجلوس علَّى مكاتبنا لساعات طويلة. تحريك جسمك والحصول على قسط كاف من النوم يمكن أن يسهم في الحفاظ على جسم أكثر صحة وعقل وروح

ابحث عن أشخاص في حياتك الشخصية والمهنية يمكنك التحدث إليهم حول ما يهمك وطلب المساعدة عند الحاجة،







التنقل

التعود على ثقافة جديدة



استيعاب وسائل النقل المحلية: المترو، الحافلة، سيارة الأجرة، الترام، ركوب الدراجة - كل هذه الوسائل مهمة للتعلم، تحقق مما إذا كان بإمكانك شراء تذكرة شهرية أو إذا كان عليك شراء تذكرة جديدة لكل رحلة،

حاول البحث عن خصومات للطلاب أو الأشخاص دون الخامسة والعشرين! -بشكل عام، سيكون الناس متعاونين، لذا لا تتردد في طرح الأسئلة في مكاتب البيع أو

التجهيز

لماتفك₌



أشياء يجب معرفتها عندما تنتقل إلى بلد جديد

حزمة المعلومات

إليك بعض النصائح والتلميحات لمساعدة المتدرب الخاص بك على الاستقرار أثناء





سيساعدك ذلك في التنقل في الساحة الثقافية في المكان الذي تعيش فيه وتخطيط وقت لنفسك لاستكشاف منزلك

هذان هما من أهم دروس ستتعلمهما في

الخارج، حتى عبارة أو أثنتين ستساهمان





على سبيل المثال في السويد، هناك فِيكا،



حيث تأخذ استراحة في منتصف النهار لتناول مشروب ساخن ووجبة خفيفة، وفي اليونان وبعض الدول الأخرى، من المعتاد أن تأخذ قيلولة في منتصف النهار**!**



ما يجب أن تحضره معك: غالبًا ما تقدم الإقامة القصيرة المدي، مثل سكن إيراسموس/الطلاب أو شقق المتطوعين في منظمات غير حكومية، كل ما تحتاجه للإِقامة عند وصولك (مثل الألواح/أدوات المطبخ) - يمكنك التحقق من ذلك مسبقًا لمعرفة ما يجب أن تحضره أو البحث عنه عند وصولك.

الحصول على بطاقة SIM جديدة: يمكنك

التحقق عبر الإنترنت مسبقًا أو العثور على محلات محلية حيث يمكنك الحصول على

بطاقات SIM بنظام الدفع المسبق



من الممكن أن يكون فكرة جيدة استخدام بنك دولي لا يفرض عليك رسومًا عند سحب الأموال أو الدفع بعملة مختلفة -Monzo و Revolut هما خياران جيدين!



᠊ᠣᡉᡉᡉ

*

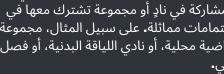




طرق للتعرف على أشخاص جدد

طريقة رائعة للتعرف على أشخاص جدد هي المشاركة في نادٍ أو مجموعة تشترك معها في اهتمامات مماثلة، على سبيل المثال، مجموعة رياضية محلية، أو نادي اللياقة البدنية، أو فصل





يمكن أن يكون من الصعب معرفة ما يحدث وأين تذهب في مدينة جديدة - فيسبوك ومجموعات أخرى عبر الإنترنت يمكن أن تكون مكانًا جيدًا للبداية، أمثلة على ذلك تشمل مجموعات فيسبوك للمغتربين/Erasmus.



يمكنك العثور على تبادل اللغات وأندية المحادثة إما عبر الإنترنت أو من خلال المنظمات الغير حكومية والمجتمعات - يمكن أن تكون هذه وسائل رائعة للقاء أشخاص جدد وفهم اللغة والثقافة بشكل أفضل



اعتبارك

..تجنب الإرهاق الشديد

من الطبيعي عندما تصل إلى مكان جديد أن تشعر بالارتباك قليلاً - لا تقلق إذا شعرت بالعزلة أو أشتقت للمنزل**!**

أمور يجب أن تؤخذ في

هذه ممارسات مفيدة تعزز الصمود وتساعد في

حدّد وقتًا للدردشة مع الأصدقاء والعائلة. بذل جهد لتحديد وقت محدد لاجراء مكالمة فيديو عبر Skype أو Facetime أو إرسال رسالة**!**

ابحث عن أشخاص في حياتك الشخصية والمهنية الذين يمكنك التحدث معهم حول ما يهمك وطلب المساعدة عندما تحتاج إليها، يمكن أن يكون هؤلاء الأشخاص من أهل بلدك أو زملاء وأصدقاء جدد.





