

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، AXA، NN وInsurance 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

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

تمويل

تمويل متاح

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

اليونان



أنواع التطوع



الطعام وتوزيعه

دعم الأشخاص النازحين لتلبية احتياجاتهم الأساسية للبقاء من خلال توزيع مستلزمات أساسية مثل الطعام، والمواد الصحية، والملابس، والبطاطين.



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 الحر.



دعم المجتمع

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.



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/>



Better Days

تقديم استجابة طارئة، وتوفير تعليم غير رسمي، وتقديم دعم نفسي وجسدي للاجئين وطالبي اللجوء في ليسفوس.

<https://www.betterdays.ngo>



KHORA

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

<https://www.khora-athens.org/>



One Happy Family

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

<https://ohf-lesvos.org/en/welcome/>

مواقع إلكترونية مفيدة



INDIGO VOLUNTEERS

موقع إلكتروني يعرض فرص التطوع.

<https://www.indigovolunteers.org/what-we-do>



REFUGEE-ED

برنامج توجيه للمعلمين في المجتمع.

<https://www.refugeed.com/>



ELIX

يهدف إلى تعزيز التطوع في اليونان.

<https://www.elix.org.gr/en/become-a-volunteer-en>



EURODESK HELLAS

يعرض فرص التطوع، بالإضافة إلى معلومات أخرى مفيدة.

https://europa.eu/youth/EU_el

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



لاتصال بالشرطة، وفرق الإطفاء، والإسعاف، اتصل بالرقم 112.



طبيب دوام

<https://medcare.bg/ENG/>

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 3 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

بلغاريا



أنواع التطوع



الطعام والتوزيع

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



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 الحر.



دعم المجتمع

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.



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/>



Bulgarian Council on Refugees and Migrants

يقوم بإنشاء نظام لحماية واستقبال وإدماج اللاجئين والمهاجرين في بلغاريا.
<https://bcm-bg.org/en/>



The Refugee Project

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

<https://cvs-bg.org/projects/the-refugee-project/?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>

مواقع إلكترونية مفيدة



National Alliance for Volunteer Action (NAVA)

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



International Foundation for Y-PEER Development

تربط المؤسسات والمنظمات غير الحكومية والشباب من خلال التدريب المبتكر والشبكات والتعاون.
<https://petri-sofia.org/en/homepage/>



Institute Perspectives

توفير فرص للتطوع في مجال التعليم غير الرسمي.
<http://edu.institute-perspectives.com/>



معلومات مفيدة

الصحة تأمين الصحة النظام العام

[Ameli](#)

الصحة النفسية

الاستشارة/العلاج

البحث عن محترفين وتحديد موعد عبر الإنترنت:

<https://www.doctolib.fr/>

خدمات الطوارئ



لخدمات رجال الإطفاء 18
لخدمات الشرطة 17
لخدمات الإسعاف 15
للطبيب المتاح في حالات الطوارئ 112

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 بـ "الإعفاء المؤقت من تصريح الإقامة". يمكنك العثور على مزيد من المعلومات على: [يرجى إدراج الرابط أو الموقع الذي يمكن الاطلاع على المزيد من التفاصيل]

<https://france-visas.gouv.fr/en/web/france-visas/>

تطوع في

في فرنسا



مواقع إلكترونية مفيدة



INDIGO VOLUNTEERS

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



INFOMIGRANTS

قائمة بالمنظمات التي تقدم دعماً للمهاجرين في مناطق مختلفة
<https://www.infomigrants.net/en/post/30169/help-for-migrants-in-france-a-list-of-organizations>



.....

الهيئات التي تقدم فرص تطوع متكررة

أنواع التطوع



الطعام والتوزيع

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



Refugee Women's Centre

يتمركز في دونكيرك وكاليه، وهذا المركز يهدف إلى تلبية الاحتياجات الفريدة للنساء والعائلات النازحة.

<https://www.dunkirkrefugeewomenscentre.com/>

Care4Calais

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

<https://care4calais.org/get-involved/volunteer-in-calais/>

Project Play

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

<https://www.project-play.org/support-us>

Collective Aid

جمعية غير حكومية تقدم المساعدة والدعم للاجئين في كاليه ومواقع أخرى في أوروبا.

<https://www.collectiveaidngo.org/volunteer>



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 الحر.



دعم المجتمع

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.

معلومات مفيدة

الصحة تأمين الصحة

عام (عدة صناديق تأمين عامة)

[AOK, TK, KKH, DAK, Barmer](#)

تأمين خاص

[DR-WALTER, AXA, DKV, HanseMerkur, Allianz, MAWISTA](#)

الصحة النفسية

خدمات الاستشارة عبر الهاتف أو الدردشة:

<https://www.telefonseelsorge.de/telefon/>

يمكنك العثور على مختصين على

<https://www.therapyroute.com/therapists/germany/1>

خدمات الطوارئ



لخدمات الإطفاء والإسعاف 112

لخدمات الشرطة 110

لخدمات الطبيب المتاح في حالات الطوارئ 116117

لخدمات الصيدلي المتاح في حالات الطوارئ 22833

الإقامة

كيفية العثور على الإقامة

Immobilien يمكنك استخدام مواقع الويب مثل Scout 24. eBay Kleinanzeige. Mr Lodge أو لعرض الإقامة أو الانضمام إلى WG-Gesucht مجموعة متنوعة 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 يختلف 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.vhs-lernportal.de/wws/9.php#/wss/home.php>

منصات للبحث عن دورات اللغة الألمانية في مختلف المدن:

<https://www.goethe.de/ins/de/de/kur.html>
<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 مواطناً في الاتحاد الأوروبي، يمكنك العيش والتطوع بحرية في ألمانيا، وتحتاج فقط إلى تسجيل عنوانك الشهري الألماني. أما إذا كنت مواطناً في دولة غير عضو في الاتحاد الأوروبي، ستحتاج إلى تأشيرة تسمح لك بالإقامة في ألمانيا طوال فترة تطوعك وتكون قادرًا على دعم نفسك مالياً.

التطوع في

ألمانيا



برامج التطوع الوطنية



BFD - Bundesfreiwilligendienst

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

<https://www.bundesfreiwilligendienst.de/>



FSJ - Freiwilliges Soziales Jahr

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

المنصات للبحث عن الفرص:

- <https://ich-will-fsj.de/>
- <https://www.ein-jahr-freiwillig.de/>
- <https://www.ijgd.de/inland>

منظمات تقدم فرص تطوع متكررة



Give something back to Berlin

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



Flüchtlingshilfe Sprockhövel

تقدم الدعم للاجئين القادمين إلى شبروخوفل.

<https://fluechtlingshilfe-sprockhoevel.de/mitmachen>



KuB

جمعية غير حكومية تقدم استشارات قانونية ودعم نفسي اجتماعي للاجئين والمهاجرين في برلين.

<https://www.kub-berlin.org/en/>



Migration Hub

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

<https://www.migrationhub.co/>



Salam e. V. Leipzig

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

<https://en.salam-leipzig.de/mitmachen>

أنواع التطوع



الطعام والتوزيع

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



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 الحر.



دعم المجتمع

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.

معلومات مفيدة

الصحة

عام:

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/come-fare-per/>

يمكن الوصول إلى معلومات حول الوصول إلى الرعاية الصحية العامة والخاصة هنا.

<https://www.internations.org/italy-expats/guide/healthcare>

الصحة النفسية

للوصول إلى معلومات حول دعم الصحة النفسية، 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/annunci-italia/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 مكافأة شهرية، بينما تقدم بعضها في بعض الأحيان مبلغًا صغيرًا نقديًا أو إقامة وطعام.

الميزانية العامة

المبلغ يختلف من شخص إلى آخر، لذا هذا مجرد اقتراح، ومع ذلك، نوصي بتخصيص حوالي ٥٠٠ يورو في الشهر. (يرجى استبدال ٥٠٠ 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>

احتياجات إدارية

دعم في عمليات الانتقال

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

- <https://www.sister-hub.it/adempimenti-amministrativi-e-titoli-di-soggiorno/procedure/v>
- <https://italiahello.it/>
- <https://www.internationalcitizens.com/moving/to/italy.php>

متطلبات التأشيرة

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

التطوع في

إيطاليا



برامج التطوع الوطنية

CSV Net

CSVnet هي الجمعية الوطنية الإيطالية للتطوع وتعزز جمعيات التطوع وتعزز التضامن.

<https://csvnet.it/i-csv-in-italia>

Italia No Profit

منصة ويب للبحث عن فرص التطوع في منظمات غير حكومية.

<https://italianonprofit.it/enti/cosa-e-possibile-fare-svolgere-attivita-di-volontariato-occasionale/>

Informa Giovani

تعزز التطوع كوسيلة للاندماج الاجتماعي في إيطاليا وفي 21 دولة.

<https://www.informa-giovani.net/>

منظمات تقدم فرص تطوع متكررة

Refugees Welcome Italia

تعزز الاندماج الاجتماعي للاجئين من خلال الترحيب العائلي، والتوجيه، والتعايش التضامني.

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



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/>



Migration Hub

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

<https://ciaconlus.org/>



NAGA

تقدم Naga الدعم للاجئين، و طالبي اللجوء، والمهاجرين غير النظاميين، والروما والسينتي من خلال المساعدة الصحية والقانونية والاجتماعية.

<https://naga.it/>



أنواع التطوع



الطعام والتوزيع

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



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 الحر.



دعم المجتمع

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.

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/seguros-de-salud/>

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

الصحة النفسية

الاستشارة:

<https://ayuda-psicologica-en-linea.com/salud-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 يختلف 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_ensenzana/aprender_espanol/informacion.htm

البنوك

CaixaBank:

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

BBVA:

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

Banco Santander:

<https://www.bancosantander.es/particulares>

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

إسبانيا



أنواع التطوع



الطعام والتوزيع

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



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 الحر.



دعم المجتمع

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.

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/>



Fundación Cepaim

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

<https://www.cepaim.org/>



Asociación Jovesolides España

تعزيز التزام الشباب في أمريكا اللاتينية والمغرب عن طريق توليد مبادرات ربادية محلية.

<https://jovesolides.org/>



La Merced Migraciones

ضمان حماية وتعزيز إدماج المهاجرين واللاجئين في حالات الضعف، خاصة بالنسبة للشبان الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا الذين يصلون إلى إسبانيا بدون عائلتهم.

<https://www.lamercedmigraciones.org/>

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 إلى إسبانيا.

كما أنهم بطّورون 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 مواطناً أوروبياً.

<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 نفسي، اتصل بالرقم 1177

الإقامة

كيفية العثور على الإقامة

يمكنك استخدام مواقع الويب مثل:

<https://bostadsbolaget.se/>
Blocket - <https://www.blocket.se/>

التمويل

بعض الخدمات الوطنية الطوعية تتضمن مكافأة شهرية، أما البعض الآخر فيوفرون أحياناً مبلغاً صغيراً للمصروف الشخصي أو يوفرون الإقامة والطعام.

الميزانية العامة

المبلغ يختلف 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

- Kompassverige - <https://kompassverige.se/>
- Swedish for All - <https://swedish-for-all.se/>
- These websites have useful resources - <http://www.hejsvenska.se/index1.html>
- <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 مواطناً في الاتحاد الأوروبي، يمكنك العيش والتطوع بحرية في السويد لمدة 90 يوماً. بينما إذا كنت مواطناً في دولة غير عضو في الاتحاد الأوروبي، ستحتاج إلى تأشيرة تسمح لك بالإقامة في السويد طوال فترة تطوعك وتكون قادراً على دعم نفسك مالياً.

التطوع في

السويد



أنواع التطوع



الطعام والتوزيع

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



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 الحر.



دعم المجتمع

انضم إلى مركز المجتمع الذي يقدم مكانًا آمنًا للاسترخاء، وفضولًا 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.

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.refugeeswelcomestockholm.se/about-us/>

برامج التطوع الوطنية

Volontärbyrån

[/Volontärbyrån/](https://www.volontarbyran.org/)

يديرون منصة عبر الإنترنت مجانية حيث يمكن للمنظمات غير الحكومية نشر فرص العمل والتطوع.
<https://www.volontarbyran.org/>

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/in-english/>

طرق الوصول إلى الدعم

دعم صحي نفسي مجاني

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 الطريقة المفضلة لك للاسترخاء والتأمل، ومتى يمكنك القيام بذلك في المرة القادمة؟

المرشد

حزمة الرفاهية

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 بالإرهاك العاطفي، ماذا يمكنك فعله بشأن ذلك؟

الوقاية الأولية

هذه ممارسات مفيدة تعزز الصمود وتساعد في تجنب الإرهاق الشديد.

حمل العمل



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.

خذ استراحات



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

ابحث عن قدوة



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 مشغولين وملتزمين بالعمل.

ركز على ما تقوم به بشكل جيد



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

ممارسة الامتنان



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.

ممارسة التمارين الرياضية والنوم الجيد



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

تعتمد على الدعم الاجتماعي إذا كنت تستطيع.



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

التعود على ثقافة جديدة



تعلم كيفية التحية للناس وكيفية مشاركة
:وجبة
هذان هما من أهم دروس ستتعلمهما في
الخارج، حتى عبارة أو اثنتين ستساهمان
كثيرًا.



ابحث عن العطلات المحلية:
سيساعدك ذلك في التنقل في الساحة
الثقافية في المكان الذي تعيش فيه
وتخطيط وقت لنفسك لاستكشاف منزلك
الجديد!



كن ضيفًا محترمًا:
ابقَ عقلك مفتوحًا!

تعناد على التقاليد والعادات الجديدة:
على سبيل المثال في السويد، هناك فيكا،
حيث تأخذ استراحة في منتصف النهار
لتناول مشروب ساخن ووجبة خفيفة، وفي
اليونان وبعض الدول الأخرى، من المعتاد
أن تأخذ قيلولة في منتصف النهار!



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
لزملائك.



التجهيز

الحصول على بطاقة SIM جديدة: يمكنك
التحقق عبر الإنترنت مسبقًا أو العثور على
محلات محلية حيث يمكنك الحصول على
بطاقات SIM بنظام الدفع المسبق
لهاتفك.



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



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!



التنقل

أشياء يجب معرفتها
عندما تنتقل إلى
بلد جديد

حزمة المعلومات

إليك بعض النصائح والتلميحات لمساعدة
المتدرب الخاص بك على الاستقرار أثناء
تطوعه.

أشياء يجب أن تؤخذ في اعتبارك

هذه ممارسات مفيدة تعزز الصمود وتساعد في تجنب الإرهاق الشديد.

لا تقلق إذا شعرت بالوحدة في البداية.



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 فني.

انضم إلى مجموعة عبر الإنترنت

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

انضم إلى مجموعة لغوية

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.

اعتمد على الدعم الاجتماعي إذا كنت قادرًا على ذلك.

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.



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

ابق على اتصال مع الأشخاص في وطنك.

حدّد وقتًا للدراسة مع الأصدقاء والعائلة. بذل جهد لتحديد وقت محدد لإجراء مكالمات فيديو عبر Skype أو Facetime أو إرسال رسالة!

