

¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?

- Jóvenes de 18 a 30 años.
- Puedes registrarte desde los 17 años, pero no empezar hasta los 18.
- En algunos programas de ayuda humanitaria (fuera de EU), la edad puede ampliarse hasta los 35 años.

Importante

Inscribirte no garantiza una plaza.

Cada joven tiene que:

- crear su perfil,
- buscar proyectos,
- leer las ofertas,
- presentarse a las oportunidades que le interesen.

Lo importante es tener ganas de implicarse, aprender, convivir con otras personas y asumir la responsabilidad que requiere una experiencia de este tipo.

No hace falta tener una trayectoria previa muy extensa. Lo esencial es contar con motivación, compromiso, apertura y disposición para participar de forma activa y respetuosa.

¿QUIÉNES SOMOS?

LEFRIG es una organización sin ánimo de lucro creada en 2012.

- Trabajamos para sensibilizar sobre la realidad de la población refugiada saharauí en Tinduf y sobre la lucha por la descolonización del Sáhara Occidental.
- Acompañamos desde una mirada feminista, decolonial, antirracista y anticapacitista, poniendo en el centro los cuidados, la justicia social y la construcción de comunidad.
- Como el fríg, queremos ser un espacio de sostén, orientación y camino compartido.



@SOMOSLEFRIG

722 165 532

C/ Las Armas 74, local 5
Zaragoza, 50003

colectivolefrig@gmail.com
colectivolefrig.unizar.es

¿TE GUSTARÍA VIVIR UNA EXPERIENCIA DE VOLUNTARIADO INTERNACIONAL?

Si tienes entre 18 y 30 años, el voluntariado internacional puede ser una oportunidad para conocer otros lugares, convivir con personas de distintos contextos, aprender nuevas formas de hacer y de pensar, mejorar tus competencias personales y profesionales, y participar en proyectos con impacto social.

No se trata solo de viajar.

Se trata también de implicarte, salir de tu zona de confort, construir vínculos, colaborar con otras personas y formar parte de iniciativas que ponen la solidaridad, la justicia social y el cuidado colectivo en el centro.

A través del Cuerpo Europeo de Solidaridad, muchas personas jóvenes participan cada año en proyectos de voluntariado en diferentes países. Estos proyectos pueden estar relacionados con ámbitos como la educación, la juventud, la inclusión social, la cultura, el medioambiente, la participación comunitaria o la atención a colectivos en situación de vulnerabilidad.

TE ACOMPAÑAMOS EN EL PROCESO

¿QUÉ ES EL VOLUNTARIADO INTERNACIONAL?

El Cuerpo Europeo de Solidaridad-CES es un programa de la Unión Europea que ofrece a jóvenes la posibilidad de participar en actividades solidarias y de voluntariado, tanto en su propio país como en otros países.

En el caso del voluntariado internacional, permite incorporarse temporalmente a proyectos impulsados por organizaciones acreditadas, donde las personas jóvenes colaboran, aprenden y viven una experiencia intercultural acompañada.

Puede ser una experiencia de crecimiento personal, aprendizaje intercultural y compromiso colectivo.

¿Qué puede ofrecerte?

En muchos proyectos se incluyen:

- viaje,
- alojamiento,
- manutención,
- seguro,
- formación,
- apoyo durante la experiencia.

¡y es gratis!

PASO A PASO

1. Regístrate

Entra en el Portal Europeo de la Juventud y crea tu cuenta.



2. Completa tu perfil

Añade tus intereses, idiomas, disponibilidad y motivaciones.

3. Busca proyectos

Consulta oportunidades por país, fechas o temática.

4. Lee bien cada oferta

Revisa duración, tareas, condiciones y requisitos.

5. Preséntate

Elige los proyectos que más te interesen y envía tu solicitud.

NUESTRO PAPEL Y EL TUYO

Nosotras podemos:

- orientarte sobre cómo funciona el programa,
- ayudarte a entender los pasos,
- resolver dudas,
- revisar contigo opciones y perfiles,
- acompañarte antes y durante el proceso.
-

Tú tienes que:

- registrarte,
- completar tu perfil,
- buscar los proyectos,
- decidir a cuáles presentarte.

El proyecto lo buscas tú. El camino no tienes por qué hacerlo solx.

En LEFRIG podemos orientarte y acompañarte para que des ese paso con más claridad, más confianza y más herramientas.

**TÚ BUSCAS LA OPORTUNIDAD.
NOSOTRAS TE ACOMPAÑAMOS
PARA HACERLA POSIBLE.**