EXPLORATION
SOLIDARITY
DIVERSITY

Ghidul tău pentru

OPORTUNITĂȚI DE VOLUNTARIAT PRIN CORPUL EUROPEAN DE SOLIDARITATE

YOUR ACTIONS SPEAK

eurodesk

Accesează versiunea audio a acestei broșuri.

Surse:
Publicat de: Eurodesk Brussels Link în 2026.

Traducere în limba română:
Vlad Mamulă, stagiar Eurodesk România/ ANPCDEFP

Editori:
Audrey Frith, Carmen Ruano Serna,
Grazia Cannarsa și Arianna Mendrano

Design:
Johana Siendones Gomez

DOI: 10.5281/zenodo.18378220

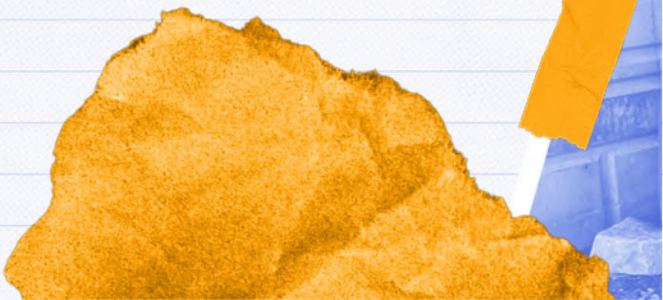
Eurodesk urmărește să creeze legături la nivel european și să aducă oportunități internaționale mai aproape de tineri – indiferent de mediul din care provin sau de situația individuală – de la stagii plătite în străinătate până la programe de voluntariat, cu toate costurile acoperite.

Lucrăm cu o rețea de lucrători de tineret din toată Europa pentru a intra în contact cu tine și pentru a-ți oferi informații neutre, gratuite și verificate despre toate programele de sprijin financiar care te pot ajuta să-ți faci vocea auzită în Europa.

A SPUS CINEVA VOLUNTARIAT?

Îți face plăcere să-i ajuți pe ceilalți? Vrei să faci o diferență în timp ce îți dezvolți abilități importante, dobândești experiență și îți faci prieteni? **Dacă da, atunci ia în considerare să faci voluntariat**!

Voluntariatul presupune să-ți dedici timpul și energia în mod gratuit, pentru a susține o cauză care te interesează. Anual, mii de tineri aleg să se implice în activități de voluntariat pentru diverse cauze cu care rezonează. Mediul înconjurător, justiția socială, egalitatea de gen și protecția animalelor sunt doar câteva exemple de domenii în care contribuția ta poate avea un impact pozitiv asupra societății.



Oricine poate deveni voluntar?

Există multe modalități de a face voluntariat: în comunitatea ta locală, online sau în străinătate. Unele oportunități pot avea anumite cerințe specifice (de exemplu, limite de vârstă, disponibilitate de timp sau competențe lingvistice), însă nu există un „profil perfect” al voluntarului. Organizațiile au nevoie de o gamă largă de oameni, experiențe și abilități.

La nivel european, voluntariatul este o prioritate-cheie a Strategiei UE pentru Tineret. Corpul European de Solidaritate, programul Uniunii Europene care susține proiectele de voluntariat și solidaritate, este deschis unui număr mare de tineri și oferă sprijin financiar pentru a încuraja participarea tinerilor cu posibilități reduse.

CARE SUNT BENEFICIILE VOLUNTARIATULUI?

Atunci când te implici într-o cauză mai mare decât tine, aceasta îți aduce un sentiment de împlinire și bunăstare.

În calitate de voluntar(ă), tu:

- **Aduci schimbări reale** în domenii care te interesează și contribui la îmbunătățirea comunității tale.
- Întâlnești oameni noi și **descoperi perspective diferite**, uneori din diferite colțuri ale lumii.
- Dobândești experiență valoroasă și îți **dezvolți abilități** utile pentru studiile tale, pentru cariera ta și pentru viața ta de zi cu zi.
- Te dezvolți la nivel personal, îți **crești încrederea în tine** și îți conturezi propriul drum.

5 decembrie
Ziua Internațională a Voluntariatului

O zi dedicată voluntarilor, în care este promovat spiritul implicării civice la nivel local, național și mondial.

EȘTI ÎN CĂUTARE DE INSPIRAȚIE?

Descoperă experiențele altora pentru a înțelege mai bine ce presupune voluntariatul și ce ai dori să obții din această experiență. Dacă cunoști deja pe cineva care a făcut voluntariat, întreabă-l despre întregul parcurs, despre provocări, dar și despre momentele frumoase.

Astfel de povești te pot ajuta să te imaginezi într-un rol similar. Poți primi și sfaturi practice care să-ți facă primii pași mai ușori.

De asemenea, poți:

1. **Explora poveștile** tinerilor de pe Portalul European de Tineret!

2. **Intră în contact cu** EuroPeers, rețeaua de tineri care au participat la Corpul European de Solidaritate și care își împărtășesc experiențele cu alți tineri, ca tine.

3

Căuta centre locale de voluntariat și întreba dacă te poți întâlni cu voluntari activi în zona ta.

4

Naviga pe rețelele tale de socializare, folosind hashtag-uri precum #volunteer, #volunteering, #EuropeanSolidarityCorps

FĂ VOLUNTARIAT PRIN CORPUL EUROPEAN DE SOLIDARITATE

Pentru a participa, trebuie să ai între 18 și 30 de ani (35 de ani pentru ajutor umanitar) și să ai reședința legală într-un stat membru UE sau într-una dintre țările partenere[1] .

---

1 Țările partenere: Albania, Algeria, Armenia, Azerbaidjan, Belarus, Bosnia și Herțegovina, Egipt, Federația Rusă, Georgia, Islanda, Israel, Iordania, Kosovo, Liban, Libia, Liechtenstein, Macedonia de Nord, Maroc, Moldova, Muntenegru, Norvegia, Palestina, Serbia, Siria, Tunisia, Turcia și Ucraina.

Voluntariat în străinătate

Alătură-te Corpului European de Solidaritate și participă la un stagiu de voluntariat în străinătate. Poți participa individual (pentru o perioadă cuprinsă între 2 săptămâni și 12 luni) sau ca parte a unui grup de minimum cinci persoane din cel puțin două țări diferite (între 2 săptămâni și 2 luni).

Vei beneficia de sprijin financiar pentru transport, bani de buzunar, asigurare și servicii de sprijin, inclusiv suport lingvistic, formare și sprijin pentru nevoi speciale.

Durată: Stagiu individual (între 2 săptămâni și 12 luni); în grup de cel puțin 5 persoane (între 2 săptămâni și 2 luni).

Vârstă: Între 18 și 30 de ani.

Costuri acoperite: Deplasare, bani de buzunar, asigurare, servicii de sprijin (inclusiv sprijin lingvistic și formare), precum și sprijin pentru nevoi speciale.

Începe de acum: Înscrie-te pe Portalul European de Tineret, verifică apelurile deschise și aplică!

Proiecte de solidaritate în zona ta

Corpul European de Solidaritate sprijină **proiectele de solidaritate** dezvoltate și implementate de tineri pentru perioade cuprinse între 2 și 12 luni.

Proiectele de solidaritate urmăresc să aducă schimbări pozitive în comunitățile locale și sunt implementate de grupuri de cel puțin 5 tineri (18 și 30 de ani). Unele activități pot să abordeze probleme de interes național sau regional.

Dacă proiectul tău este selectat, vei beneficia de sprijin financiar pentru a acoperi costurile de gestionare și implementare.

Durată: Pentru grupuri, min. 5 persoane (între 2 și 12 luni).

Vârstă: Între 18 și 30 de ani.

Criterii de eligibilitate: Reședință legală într-o țară membră a UE sau într-un stat învecinat asociat programului.

Începe de acum: Înscrie-te pe Portalul European de Tineret, verifică apelurile deschise și aplică!

Voluntariat în domeniul ajutorului umanitar

Aceasta este componenta umanitară a Corpului European de Solidaritate. Activitățile de voluntariat au loc în zone **unde se desfășoară operațiuni de ajutor umanitar** și în care nu există conflicte armate active.

Poți merge pe cont propriu (între 2 și 12 luni) sau ca parte a unui grup format din 5 până la 40 de voluntari (între 2 săptămâni și 2 luni).

Vei primi sprijin financiar pentru costurile de călătorie și cazare, precum și pentru cheltuieli excepționale (de exemplu, viză sau vaccinuri) și bani de buzunar.

Durată: Individual (de la 2 săptămâni la 12 luni); Grupuri (5-40 de persoane) (de la 2 săptămâni la 2 luni).

Vârstă: Între 18 și 30 de ani.

Începe de acum:

- Înscrie-te pe Portalul European de Tineret.
- Exprimă-ți interesul de a lua parte într-un proiect în domeniul ajutorului umanitar.
- Completează chestionarul de autoevaluare și participă la cursurile de formare online și față în față înainte de a lua parte la activitățile de voluntariat.

Răsfoiește **Infokit-ul pentru Ajutor Umanitar**

Corpul European de Solidaritate facilitează accesul tinerilor cu posibilități reduse la activitățile programului, oferind inclusiv sprijin financiar suplimentar și proiecte adaptate nevoilor lor. Verifică și tu **Europe for all – Integrating young people into the European Solidarity Corps**.

Aici poți căuta oportunități de voluntariat și poți consulta lista organizațiilor acreditate.

Interreg Volunteer Youth

Capătă experiențe internaționale noi și implică-te prin voluntariat **sprijinind proiectele de solidaritate între regiunile UE și țările învecinate!**

Pentru a participa, trebuie să ai între 18 și 30 de ani, să ai reședința legală într-un stat membru UE sau într-o țară învecinată. Proiectele susțin cooperarea europeană transfrontalieră într-o gamă largă de domenii: mediu înconjurător, educație, cercetare, sănătate, transport și energie sustenabilă. Durata este cuprinsă între 2 și 6 luni.

Voluntarii primesc sprijin financiar pentru cheltuieli de trai și de cazare, precum și o contribuție pentru transport și asigurare.

Durată: Între 2 și 6 luni

Vârstă: Între 18 și 30 de ani

Costuri acoperite: Masă, cazare, contribuție pentru transport și asigurare

Eligibilitate: reședința legală într-un stat membru al UE sau într-o țară vecină, asociată la program.

Mai multe informații aici!

ÎNCĂ EȘTI ÎN CĂUTARE DE OPORTUNITĂȚI DE VOLUNTARIAT ÎN STRĂINĂTATE?

Există numeroase programe internaționale de voluntariat pe care le poți explora, precum:

- Proiecte de patrimoniu și cultură, precum UNESCO World Heritage Volunteers.
- Oportunități internaționale, inclusiv în cadrul ONU, precum United Nations Volunteers și UN Youth Volunteers.
- Proiecte de grup de scurtă durată și intensive, precum taberele internaționale de voluntariat.

Poți descoperi aceste oportunități și multe altele direct pe Eurodesk Opportunity Finder.

LISTA TA DE TO-DO
PENTRU VOLUNTARIAT

☐ **Pregătește-ți CV-ul și scrisoarea de intenție.**

Ce-ai spune dacă ai folosi Europass? Această platformă simplifică crearea, depozitarea, distribuirea CV-urilor și ajută la redactarea unei scrisori profesioniste în 31 de limbi.

☐ **Verifică organizația gazdă**

Pe lângă accesarea website-ului oficial al organizației, aruncă-ți o privire peste canalele de social media și nu ezita să intri în contact cu angajații sau cu foștii voluntari. Dacă ești selectat(ă), cere mai multe informații despre proiect.

☐ **Parcurge cu atenție contractul de voluntariat**

Acest document trebuie să-ți ofere informații cu privire la rolul și sarcinile tale, precum durata, orarul, cât și detalii legate de asigurarea și supervizarea ta.

☐ **Află mai multe despre țara de destinație**

Verifică sistemul național de sănătate, opțiunile de transport, moneda oficială și orice alte aspecte relevante. Învață câteva cuvinte în limba locală. Dacă te afli în UE, ai grijă să ai la tine Cardul European de Asigurări de Sănătate.

☐ **Ocupă-te și de aspectele administrative**

Asigură-te că actul de identitate sau pașaportul tău este valabil pe toată durata activității de voluntariat. Verifică cerințele privind viza, dacă este cazul.

☐ **Pregătește-te din timp**

Nu este ușor să ieși din zona ta de confort, dar acest lucru te va ajuta să descoperi lumea din jurul tău... dar și pe tine însuți/ însăți! Te va ajuta foarte mult să te pregătești din timp. Înainte de a porni în următoarea ta călătorie, aruncă o privire peste broșura Eurodesk „Time to Mind".

☐ **Nu trebuie totul să se încheie atunci când te întorci acasă!**

Motivează-i pe ceilalți să se implice în activități de voluntariat! Alătură-te rețelei EuroPeers și continuă să susții cauza la care ai contribuit la nivel local sau online.

☐ **Împărtășește experiența ta cu noi!**

Îți poți împărtăși experiența cu ceilalți pe Portalul European al Tineretului sau pe rețelele de socializare. Nu uita să dai tag **@eurodesk** !

WHAT DO YOU ASSOCIATE WITH EUROPE?
O QUE RELACIONAS COM A EUROPA?

NU UITA:
ORICARE AR FI ÎNTREBAREA, ÎNCEPE CU NOI!

Cofinanțat de
Uniunea Europeană