

# mou-te

LA REVISTA DE MOBILITAT INTERNACIONAL

NÚMERO 76 • JULIOL-AGOST 2026

INSCRIU-TE A BEQUES, PRÀCTIQUES,  
I OFERTES DE FEINA I VOLUNTARIAT

RETROBA'T A LA  
CIUTAT SAGRADA  
DE SRI LANKA

mou-te  
de viatge



# CONTINGUTS

- 3 Descomptes per a joves per viatjar amb el programa 'Verano Joven'
  - 4 Beques postdoctorals Marie Skłodowska-Curie Actions
  - 5 Beques de la Universitat Zeppelin per cursar estudis a Alemanya
  - 6 Pràctiques al Comitè Econòmic i Social Europeu a Brussel·les
  - 7 Pràctiques d'informàtica a Bòsnia i Hercegovina
  - 8 Pràctiques d'assistent/a editorial a Itàlia
  - 9 Feina de protèsic/a dental a Àustria
  - 10 Feina d'analista químic/a de control de qualitat a Malta
  - 11 Feina de psiquiatre/a a Dinamarca
  - 12 Voluntariat a un Centre de Ciències a Polònia
  - 13 Voluntariat d'Ajuda Humanitària d'empoderament comunitari a Perú
  - 14 Formació per a professionals juvenils a Hongria
  - 15 TACC News | Segon grup d'ALMA marxa a Irlanda i Manresa, escenari de Make it Act
  - 16 EntrevistACC | Participant del programa de pràctiques ALMA a Itàlia
- ✂ Mou-te de viatge | Kandy: the Holy City of Sri Lanka



I ara, subscriu-te a la nostra newsletter a **taccbcn.com** per rebre el Mou-te mensualment al teu correu electrònic!



taccbcn.com





## DESCOMPTES PER A JOVES PER VIATJAR AMB EL PROGRAMA 'VERANO JOVEN'

El **Ministeri de Transports i Mobilitat Sostenible del Govern d'Espanya** ofereix **descomptes** de fins al 90% per facilitar que els i les joves viatgin en transport públic aquest **estiu** per Espanya i **Europa**.

Les rebaixes del 'Verano Joven 2026' s'aplicaran als bitllets senzills d'anada i tornada de trens i autobusos de titularitat estatal i als passis interraïl amb data per viatjar **entre l'1 de juliol i el 30 de setembre de 2026**.

Els **requisits** per participar són:

- Tenir entre 18 i 30 anys (haver nascut entre l'1 de gener de 1996 i el 31 de desembre de 2008).
- Ser ciutadà/ana de l'estat espanyol o ser estranger/a amb residència legal a Espanya.

Els **descomptes** als quals es pot accedir són els següents:

- Descompte del 90%:
  - Serveis d'autobús regular de competència estatal.
  - Serveis ferroviaris de mitjana distància convencional i ample mètric.
- Descompte del 50%:
  - Avant.
  - Serveis comercials o d'alta velocitat dels operadors ferroviaris amb un màxim de 30 € per bitllet.
  - Global Flexible d'Interraïl de 10 dies en 2 mesos, quan es comercialitzi a través de Renfe.

Si estàs interessat/ada en aquesta oportunitat, t'hauràs de registrar a la web de transports 24 hores abans de l'emissió del primer bitllet.

Més informació a

[veranojoven.transportes.gob.es](https://veranojoven.transportes.gob.es)





## BEQUES POSTDOCTORALS MARIE SKŁODOWSKA- CURIE ACTIONS

**Marie Skłodowska-Curie Actions** ofereix ajudes per a totes les etapes de la **carrera d'investigació**, des de persones candidates a doctorat fins a investigadores amb experiència, fomentant la cooperació en recerca més enllà de fronteres, sectors i disciplines. La iniciativa forma part d'**Horitzó Europa**, el principal programa de finançament de la **Unió Europea** per a la recerca i la innovació.

Concretament, les **beques postdoctorals MSCA** ofereixen suport a investigadors/es d'excel·lència pel seu desenvolupament professional, promovent la seva mobilitat dins i fora d'Europa, així com per atraure els i les millors investigadores estrangeres perquè treballin a la UE.

Els **requisits** per poder accedir a aquesta oportunitat són els següents:

- Ser investigador/a experimentat en qualsevol àmbit de recerca i de qualsevol nacionalitat.
- Tenir interès a realitzar una mobilitat en estats membres de la UE, països associats a Horitzó Europa o tercers països no associats.

La **durada** de les beques depèn de la destinació:

- Beques postdoctorals europees: entre 12 i 24 mesos.
- Beques postdoctorals globals: fase de sortida d'entre 12 i 24 mesos en un tercer país no associat, i fase de retorn de 12 mesos en un estat membre de la UE o país associat a Horitzó Europa.

Cal que les **sol·licituds** es presentin conjuntament per l'investigador/a i l'entitat beneficiària. Si estàs interessat/ada a participar, envia la sol·licitud **abans del 9 de setembre de 2026**.

Més informació a

[marie-sklodowska-curie-actions.ec.europa.eu/europa.eu](https://marie-sklodowska-curie-actions.ec.europa.eu/europa.eu)





## BEQUES DE LA UNIVERSITAT ZEPPELIN PER CURSAR ESTUDIS A ALEMANYA

Cada any, la **Universitat Zeppelin** concedeix beques a candidats i candidates destacades per cursar estudis en aquesta universitat privada d'investigació ubicada a **Friedrichshafen**, Alemanya.

Les beques s'adrecen a estudiants que comencen **programes de grau o de màster** a la universitat. Els **requisits** per optar a la beca varien segons si es tracta d'un programa o un altre:

- Grau:
  - Disposar de la qualificació d'accés a l'educació superior o un certificat equivalent.
  - Tenir un nivell molt bo d'anglès i alemany.
  - Haver superat amb èxit el procés de selecció de la universitat.
- Màster:
  - Disposar de la qualificació d'accés a la universitat o d'un certificat equivalent.
  - Tenir un títol de grau expedit oficialment o un certificat equivalent.
  - Acreditar un nivell molt bo d'alemany o anglès, segons el programa d'estudis.
  - Haver superat amb èxit el procés de selecció de la universitat.
  - Per al programa en *General Management*, cal haver realitzat 240 hores de pràctiques de gestió empresarial i economia com a requisit indispensable per a la matriculació.

Les beques estan **patrocinades** per col·laboradors i patrocinadors de la universitat.

La **sol·licitud** i atorgament de la beca es realitza exclusivament abans de l'inici dels vostres estudis. Si estàs interessat/ada a obtenir una beca, presenta la sol·licitud **abans de l'1 de setembre de 2026**.

Més informació a

[mastersportal.com](https://mastersportal.com)





## PRÀCTIQUES AL COMITÈ ECONÒMIC I SOCIAL EUROPEU A BRUSSEL·LES

El **Comitè Econòmic i Social Europeu** (CESE) ofereix pràctiques a joves estudiants en la seva seu a **Brussel·les** durant un període de **5 mesos**.

L'organisme obre cada any dos **períodes** de pràctiques per a joves europeus/ees:

- Del 16 de febrer al 15 de juliol.
- Del 16 de setembre al 15 de febrer.

Els **requisits** per a sol·licitar aquestes pràctiques són els següents:

- Ser major de 18 anys.
- Tenir la ciutadania d'un dels estats membres de la Unió Europea, tot i que també s'accepten un nombre limitat de nacionals d'estats no membres.
- Dominar l'anglès o el francès i tenir un nivell satisfactori d'una altra llengua oficial.
- Ser graduats/ades universitàries.
- No haver-se beneficiat prèviament d'unes pràctiques en el Comitè Econòmic i Social Europeu.

Els i les candidates seleccionades rebran una **remuneració** de **1.538,88 €** mensuals per cobrir les despeses derivades del transport, l'allotjament i la manutenció a la capital belga.

Si estàs interessat/ada en aquesta oportunitat de pràctiques, fes la sol·licitud en línia **abans del 30 de setembre de 2026**.





## PRÀCTIQUES D'INFORMÀTICA A BÒSNIA I HERCEGOVINA

A través de l'**Associació Internacional per a l'Intercanvi d'Estudiants per Experiència Tècnica** s'ofereix la possibilitat de realitzar unes pràctiques a l'empresa de desenvolupament de programari i informàtica **GeolNOVA d.o.o.** amb seu a **Banja Luka** durant **8 setmanes**.

L'estudiant en pràctiques seleccionat/ada treballarà directament dins l'equip de desenvolupament centrat en **sistemes d'informació geogràfica**, gestió de dades espacials i enginyeria de programari tant per a clients nacionals com regionals a **jornada completa**.

Els **requisits** per a sol·licitar aquestes pràctiques són els següents:

- Haver completat 3 anys d'estudis en l'àmbit de l'Enginyeria de Programari.
- Demostrar un nivell B1 o B2 d'anglès.
- Es valorarà positivament coneixements de programació i/o sistemes d'informació geogràfica.

Les pràctiques són **remunerades** amb un salari de 800 BAM mensuals. A més, també s'ofereix esmorzar de cortesia tots els dies laborables i allotjament en residència d'estudiants.

Si estàs interessat/ada a fer aquestes pràctiques, envia la teva candidatura a través del portal web **abans del 17 de juliol de 2026**.





## PRÀCTIQUES D'ASSISTENT/A EDITORIAL A ITÀLIA

**LG Presse** cerca una persona per realitzar pràctiques en el **mitjà de comunicació** de referència en la informació local de la **Vall d'Aosta** durant **6 mesos**, del 9 de setembre de 2026 al 8 de març de 2027, a través d'**Eurodissea**.

La **tasca** principal del becari o becària serà col·laborar en la **redacció** del mitjà, tant en format premsa escrita setmanal com en digital diari, fent una **cobertura** exhaustiva sobre política regional, cultura i actualitat.

Els **requisits** per a poder accedir són els següents:

- Tenir entre 18 i 35 anys.
- Demostrar experiència en el sector editorial.
- Tenir habilitats personals i socials, i capacitat per treballar eficaçment en equip.
- Dominar l'italià i el francès.
- Comptar amb coneixements bàsics de xarxes socials.

La **remuneració** és de 800 € al mes, tot i que també es facilita **allotjament** en pis compartit a Aosta. A més, inclou **curs d'italià** de 80 hores per qui no acrediti un nivell C1 d'aquest idioma.

Si estàs interessat/ada a fer aquestes pràctiques, envia la teva candidatura a través del portal web **abans del 19 de juliol de 2026**.



## FEINA DE PROTÈSIC/A DENTAL A ÀUSTRIA

La **clínica dental** del Dr. Maad Al-Soqour, situada a la ciutat austríaca de **Bludenz**, cerca un/a tècnic/a superior en pròtesis dentals per incorporar-se al seu equip de forma **immediata**.

Les **tasques** del o de la professional seleccionada seran dissenyar, fabricar i reparar pròtesis dentals, aparells d'ortodòncia i fèrules sota la prescripció del o de l'odontòloga. La seva incorporació a la clínica agilitza la comunicació, redueix els temps d'espera i optimitza la precisió dels tractaments.

Els **requisits** per accedir a aquesta oferta són:

- Tenir el títol oficial de Tècnic/a Superior en Pròtesi Dentals.
- Demostrar bon nivell d'anglès, tot i que es valoren coneixements d'alemany o àrab.

L'empresa ofereix les següents **condicions**:

- Contracte a jornada completa.
- Salari superior al del conveni col·lectiu, fixat en 4.573,82 € bruts al mes.
- Suport per trobar allotjament.

Si estàs interessat/ada en aquesta feina, envia el teu CV en anglès a [office@dr-maad.com](mailto:office@dr-maad.com) o trucant al +43 5552 63380 **com més aviat millor**.





## FEINA D'ANALISTA QUÍMIC/A DE CONTROL DE QUALITAT A MALTA

A través de la **Xarxa Eures** s'ofereix una vacant d'analista químic/a de control de qualitat per executar assaigs de productes i gestionar reactius, a banda de responsabilitzar-se del manteniment, calibratge i qualificació de tots els equips i instal·lacions del **laboratori** situat a Malta.

Els **requisits** per optar al treball són:

- Tenir títol o grau en Química o similar.
- Ser nacional de Malta, de la Unió Europea o d'altres països amb dret a rebre el mateix tractament en matèria d'ocupació.
- Demostrar coneixements d'anglès.

L'empresa ofereix les següents **condicions**:

- Contracte indefinit a jornada completa.
- Salari d'entre 19.500 i 25.000 € anuals.
- Assegurança de salut.
- Avantatges per al gimnàs, en tarifes de telefonia mòbil i internet a casa.
- Formació d'acollida i pràctica al lloc de treball.
- Ajuda amb l'allotjament o trasllat, incloent-hi una bonificació si és des de fora de Malta.

Si estàs interessat/ada, envia CV i carta de presentació en anglès a [eures.recruitment.jobsplus@gov.mt](mailto:eures.recruitment.jobsplus@gov.mt), amb còpia a [pcpmixto.eures@sepe.es](mailto:pcpmixto.eures@sepe.es), indicant nom i referència de la vacant **abans del 31 d'agost de 2026**.





## FEINA DE PSIQUIATRE/A A DINAMARCA

El **Departament de Tractament Interdisciplinari del Trauma** busca un/a psiquiatre/a perquè s'incorpori a un **equip multidisciplinar** format per 50 professionals dels àmbits de la psicologia, la infermeria o el treball social. L'hospital, ubicat a la ciutat de **Middelfart**, s'encarrega de l'avaluació psiquiàtrica i tractament de trastorns mentals relacionats amb el **trauma**.

Les **funcions** del lloc de treball són:

- Garantir una alta qualitat en l'avaluació i el tractament dels i de les pacients.
- Responsabilitzar-se del tractament farmacològic i del seguiment amb el personal d'infermeria.
- Contribuir a realitzar diagnòstics diferencials especialitzats psiquiàtrics i somàtics.

Els **requisits** que cal complir són:

- Obtenir l'autorització danesa com a metge especialista.
- Tenir experiència psiquiàtrica general i es valorarà demostrar-ne en el camp del trauma.

Les **condicions** que ofereixen són:

- Contracte indefinit.
- Curs intensiu de danès al centre.
- Programa d'acollida, suport per al trasllat i ajuda amb els tràmits pràctics.

Si estàs interessat/ada a accedir a aquest lloc de feina, envia CV i carta de presentació a [maria.jensen3@rsyd.dk](mailto:maria.jensen3@rsyd.dk) amb còpia a [janus.staffe@rsyd.dk](mailto:janus.staffe@rsyd.dk) **com més aviat millor**.



## VOLUNTARIAT A UN CENTRE DE CIÈNCIES A POLÒNIA

El **Centre de Ciència Experyment** cerca un/a voluntari/ària a través del programa del **Cos Europeu de Solidaritat** per donar suport a les activitats educatives i de promoció científica que desenvolupa a la ciutat polonesa de **Gdynia** durant **6 mesos** com a mínim a partir de **setembre** de 2026.

Les **tasques** de la persona seleccionada seran les següents:

- Organització d'esdeveniments i espectacles programats pel centre.
- Creació i impartició de tallers variats per a infants i adults.
- Redacció de notícies sobre ciència per les xarxes socials.
- Suport al cicle de conferències organitzat pel centre.

Els **requisits** per participar són els següents:

- Tenir entre 18 i 30 anys.
- Residir en un dels països col·laboradors del programa.
- Dominar l'anglès.
- Tenir interès per l'educació activa, la interculturalitat, la cooperació i el treball en equip.

El programa cobreix les **despeses** derivades del projecte com l'allotjament, la manutenció, el viatge, l'assegurança i el curs de l'idioma, a banda de **formacions** impartides per l'Agència Nacional i l'entitat de suport.

Si estàs interessat/ada a participar, cal omplir el formulari de sol·licitud **com més aviat millor**.





## VOLUNTARIAT D'AJUDA HUMANITÀRIA D'EMPODERAMENT COMUNITARI A PERÚ

L'ONG **Mano A Mano** cerca una persona voluntària per acompanyar els projectes que executa per millorar als barris vulnerables de **Lima**, Perú, durant **9 mesos** a partir de **setembre de 2026**.

Les **tasques** dels i les voluntàries seran les següents:

- Dinamització de tallers de desenvolupament de capacitats per al personal i la comunitat.
- Estructuració del comitè administratiu i sintetització de documents de gestió i governança interna.
- Desenvolupament d'accions de sensibilització sobre els drets de les comunitats vulnerables.
- Suport a iniciatives comunitàries com l'organització de festes infantils, fires ecològiques, etc.

Els **requisits** per participar són els següents:

- Tenir entre 18 i 35 anys.
- Residir en un estat membre de la Unió Europea i països associats.
- Haver completat la formació obligatòria de voluntariat en ajuda humanitària.
- Tenir formació en dret, drets humans, administració, desenvolupament internacional o treball social.
- Tenir capacitat o interès per liderar sessions formatives, tallers i campanyes de sensibilització.
- Tenir experiència demostrable treballant amb comunitats vulnerables o marginades.

El programa cobreix les **despeses** derivades del projecte com l'allotjament, la manutenció, el viatge, l'assegurança i el curs de l'idioma.

Si estàs interessat/ada a participar, fes la sol·licitud en línia **com més aviat millor**.

Més informació a

[youth.europa.eu](https://youth.europa.eu)





## FORMACIÓ PER A PROFESSIONALS JUVENILS A HONGRIA

L'associació **Jatszoda** ofereix l'oportunitat a 22 professionals juvenils de participar en la formació *Mind the gap - Human Rights Education: From Ideas to Practice* per enfortir les seves habilitats de facilitació i dissenyar activitats educatives inclusives sobre drets humans, participació i inclusió social **del 15 al 23 d'agost de 2026** a Domony.

La **metodologia** està arrelada en l'educació no formal i l'aprenentatge experiencial, combinant educació a l'aire lliure, tècniques de teatre i enfocaments basats en les arts i es tracta de la **segona edició** d'una iniciativa d'aprenentatge anual.

Els **requisits** per a participar d'aquesta formació són els següents:

- Tenir més de 18 anys.
- Residir a un país participant del programa Erasmus+ o associat.
- Ser professional o dinamitzador/a juvenil, formador/a, líder juvenil o mentor/a de voluntariat.
- Tenir bon nivell d'anglès.

Pel que fa a les **despeses** derivades de la participació en la formació, el programa cobreix aquelles relacionades amb l'allotjament i la manutenció, a banda de reemborsar els costos derivats del transport.

Si estàs interessat/ada a participar d'aquesta formació, fes la sol·licitud a través del portal Salto Youth **abans del 20 de juliol de 2026**.





## EL SEGON GRUP D'ALMA MARXA A IRLANDA

**Enviem sis joves catalanes més a realitzar pràctiques durant 4 mesos en el marc del projecte *GoBeyond* del programa ALMA.**

Tres mesos després que el primer grup de joves arribés a la ciutat italiana de Pàdua, la resta han posat rumb a Cork, on realitzaran una estada mitjançant l'entitat irlandesa Training Vision.

Prèviament, també s'han estat preparant a través d'un curs d'anglès, formació en gestió emocional, eines per afrontar el xoc cultural i acompanyament pedagògic a Catalunya.

Aquesta iniciativa és una acció impulsada i subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya (SOC) i cofinançada pel Fons Social Europeu Plus (FSE+).

Més fotografies a

[instagram.com/taccbcn](https://www.instagram.com/taccbcn)



**Una quarantena de joves d'arreu d'Europa s'han reunit a la capital bagesana pel primer dels nostres intercanvis juvenils.**

Durant una setmana, joves de Bulgària, Catalunya, Itàlia, Lituània, Polònia i Romania han explorat l'antiracisme al teatre.

Així, a través de tallers i activitats han identificat prejudicis i actituds racistes i com poder transformar-los a través de les arts escèniques, a més de conèixer la cultura local i de la resta de països participants.

El projecte es desenvolupa en el marc del programa Erasmus+ i compta amb la col·laboració del Consell Comarcal del Bages i l'Ajuntament de Manresa.

Més informació a

[instagram.com/taccbcn](https://www.instagram.com/taccbcn)



## MANRESA, ESCENARI DE MAKE IT ACT

## PARTICIPANT DEL PROGRAMA DE PRÀCTIQUES ALMA A ITÀLIA

### “Aquesta experiència m’ha ajudat a trobar un camí clar sobre el qual construir el meu futur”

L'**Alejandro Calventos** és un jove de Viladecans que està realitzant **pràctiques** a l'estranger en el marc del **Programa ALMA** gestionat per **Taller d'Art, Cultura i Creació**, concretament a Pàdua i a través de l'entitat **Xena**.

#### Com està sent l'experiència de fer pràctiques professionals a l'estranger?

Està sent una experiència inoblidable. Tot el que estic aprenent, tot el que estic descobrint i la família que he creat aquí, a Itàlia, és una cosa que no canviaria per res del món.

#### Què destacaries del teu dia a dia?

Crec que destacaria els vincles que estic creant, tot el que estic aprenent i les rutines més saludables que he incorporat. Com que estic en una escola de patinatge en línia, concretament, l'*Original Roller School*, la més important de la regió, no només m'estan ensenyant a ser entrenador d'alt nivell, sinó que també m'estan entrenant com a patinador.

#### Quins reptes has trobat durant aquesta mobilitat?

Durant el primer mes, diria que van ser l'idioma i l'economia. Quan arribes, no coneixes la llengua i depèn molt de la teva implicació i motivació convertir aquest obstacle en una fortalesa. D'altra banda, l'ajuda econòmica és suficient per viure, però si també vols visitar llocs i viure experiències que tenen un cost, recomanaria venir amb un petit estalvi.



El jove amb l'equip de l'escola de patinatge on fa les pràctiques.



L'Alejandro amb la Laura, referent del programa des de TACC.

#### Com et vas assabentar de la convocatòria?

La meua parella em va enviar una publicació d'Instagram de @taccbcn i vaig decidir apuntar-m'hi i ara ja fa tres mesos que vaig arribar a Itàlia.

#### Aquesta experiència t'està ajudant a tenir més clar el teu futur?

Clarament sí, considero que aquesta experiència m'ha ajudat a trobar un camí clar sobre el qual construir el meu futur. Pàdua m'ha agradat molt i estar aquí m'ha obert les portes al món de la competició. Tinc la intenció de venir-hi a viure, formar-me professionalment com a entrenador i competir com a alumne de l'escola.

#### Recomanaries aquesta experiència a altres joves? Per què?

Aprens nous hàbits, descobreixes la bellesa d'un altre país i t'enfrontes a situacions que probablement mai hauries viscut si t'haguessis quedat a casa. Sempre dic als infants de l'escola que equivocar-se és necessari per aprendre. Per això, animo qualsevol jove a viure aquesta experiència: a sortir de la seva zona de confort, equivocar-se, aprendre i créixer.

## Kandy: the Holy City of Sri Lanka

Surrounded by misty hills and lush forests, **Kandy** is Sri Lanka's cultural capital. From sacred temples and tea plantations to vibrant festivals and scenic landscapes, it offers a perfect blend of history, nature, and tradition during the summer months.

### Highlights 🔍



**Temple of the Tooth:** visit Sri Lanka's most sacred Buddhist site, home to the revered relic of the Buddha's tooth.

**Kandy Lake:** stroll around this peaceful lake in the heart of the city, surrounded by temples and colonial architecture.

**Tea Country:** explore the nearby highlands, where rolling tea plantations create some of the island's most iconic scenery.

### Food 🍴

**Sri Lankan Classics:** try rice and curry, kottu roti, and flavorful coconut-based dishes.

**Tea Tasting:** sample world-famous Ceylon tea directly from local plantations and tea houses.



### Events & Festivals 📅

**Esala Perahera:** a spectacular ten-night procession featuring dancers, drummers, elephants, and religious rituals honoring the sacred tooth relic of the Buddha.

**Temple Ceremonies:** throughout the year, visitors can experience traditional Buddhist ceremonies and offerings.



### Travel Options 💡

**Getting There:** reach Kandy by train, bus, or car from Colombo, enjoying one of Sri Lanka's most scenic railway journeys.

**Getting Around:** tuk-tuks, local buses, and walking are the easiest ways to explore the city and nearby attractions.

### Safety Tips ⚠️

**Stay Comfortable:** carry water, sunscreen, and a light rain jacket, as tropical weather can change quickly.

**Useful Apps:** Google Maps for navigation, PickMe for taxis and tuk-tuks.

Secció redactada per la voluntària del  
**Cos Europeu de Solidaritat** Maria  
Elena Massari per descobrir noves  
destinacions i practicar l'anglès



# Right to ART

Exposició fotogràfica immersiva  
sobre el vincle artístic amb Kurdistan

Dijous 16 de juliol  
de 19 a 20 hores  
a l'Ateneu Roig



Accés lliure amb  
inscripció aquí





Una publicació de



En col·laboració amb

