

# mou-te

LA REVISTA DE MOBILITAT INTERNACIONAL

NÚMERO 63 • MAIG 2025

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

DESCOBREIX  
CINQUE TERRE

mou-te  
de viatge



# CONTINGUTS

- 3 Beques per la Cimera One Young World a Múnic
  - 4 Beques del BCE per a dones estudiants de postgrau
  - 5 Pràctiques de Tècnic/a de Comunicació i Relacions Públiques a Açores
  - 6 Pràctiques Eurodesk a la Cort Europea d'Auditors/es
  - 7 Pràctiques en arquitectura a Portugal
  - 8 Feina de mecànic/a d'automòbils a Alemanya
  - 9 Feina en el sector de l'hostaleria a Àustria
  - 10 Feina com a educador/a en escoles infantils públiques a Alemanya
  - 11 Voluntariat d'assistent/a de comunicació a la missió Zero Hunger al Nepal
  - 12 Camps de solidaritat amb la comunitat palestina al Líban
  - 13 Camps de solidaritat amb el poble kurd a Turquia
  - 14 Formació per construir relacions inclusives amb joves a França
  - 15 TACC News | Malgrat de Mar acull una formació per professionals europees
  - 16 EntrevistACC | Membre de la comissió mèdica de l'Agermanament amb l'Argub
- ✂ Mou-te de viatge | A Coastal Journey: Discover Cinque Terre on Foot



I ara, subscriu-te a la nostra newsletter a [taccbcn.com](https://taccbcn.com) per rebre el Mou-te mensualment al teu correu electrònic!



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





## BEQUES PER LA CIMERA ONE YOUNG WORLD A MÚNIC

**One Young World** obre termini per presentar la beca **Leading ScholarShip** per a joves líders interessats/ades a assistir a la cimera One Young Word 2025 **del 3 al 6 de novembre de 2025** a la ciutat alemanya de **Múnic** per compartir estratègies per construir un món més sostenible.

La beca té com a **objectiu** promoure la participació de joves líders i connectar-los amb una xarxa internacional de líders i experts, oferint oportunitats de col·laboració, visibilitat i reconeixement als seus projectes socials, ambientals o culturals amb impacte local i global.

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

- Tenir entre 18 i 30 anys.
- Tenir un compromís demostrat en la generació d'un canvi positiu.
- Demostrar capacitat de lideratge.
- Tenir un historial de generació d'idees impactants i innovadores.
- Estar abordant problemàtiques locals i/o globals, clau en el seu treball.

La beca **cobreix les despeses derivades** com l'accés complet a la cimera per a delegats i delegades, l'allotjament en hotel, la manutenció en pensió completa i els vols d'anada i tornada.

Si estàs interessat/ada a obtenir una d'aquestes beques, fes la sol·licitud en línia **fins al 7 de juliol de 2025**.





## BEQUES DEL BCE PER A DONES ESTUDIANTS DE POSTGRAU

El **Banc Central Europeu** (BCE) obre el termini de sol·licitud de les seves beques per a **15 dones estudiants de postgrau** en l'àmbit de l'economia, l'estadística, l'enginyeria i la informàtica per al curs 2025/2026.

Els **requisits** per sol·licitar aquesta beca són els següents:

- Ser dona.
- Ser ciutadana de qualsevol país de la Unió Europea.
- Estar matriculada, o a punt de matricular-se, en un màster en Economia, Estadística, Enginyeria o Informàtica en una universitat o escola de negocis europea.
- Comptar amb un expedient acadèmic excel·lent.
- Estar en una situació econòmica que pot impedir continuar amb els estudis.

La beca proporciona una **compensació econòmica de 10.000 €** per cobrir totes les despeses derivades de les taxes de la universitat i la matriculació. A més, ofereix una **visita d'estudi** d'una setmana al BCE, informació sobre la tasca dels bancs centrals i la supervisió bancària, l'oportunitat de conèixer a dones membres de la xarxa 'Women in Leadership', i **assessorament i tutorització** per part d'un/a economista o expert/a en els àmbits del postgrau.

Si estàs interessada a obtenir una d'aquestes beques, emplena el formulari de sol·licitud a la pàgina web i envia'l amb els documents requerits al correu-e [ECBWomenScholarship@ecb.europa.eu](mailto:ECBWomenScholarship@ecb.europa.eu) **abans del 15 de maig de 2025**.

Més informació a

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





## PRÀCTIQUES DE TÈCNIC/A DE COMUNICACIÓ I RELACIONS PÚBLIQUES A AÇORES

El portal **Eurodissey** ofereix la possibilitat de realitzar pràctiques a temps complet en la **Confraria do Vinho Verde dos Biscoitos** (CVVB) durant **6 mesos**, de l'1 de juliol al 31 de desembre de 2025, a les illes **Açores**.

Les **tasques** a realitzar són les següents:

- Anàlisi dels canals i eines de comunicació utilitzats històricament i actualment.
- Disseny d'un pla de comunicació pel bienni 2025-2026.
- Proposta, creació i promoció d'un web institucional.
- Suport en el desenvolupament i difusió d'altres eines comunicatives.
- Creació de continguts institucionals.

Els **requisits** per optar al lloc de pràctiques són:

- Tenir entre 18 i 30 anys.
- Comptar amb titulació acadèmica en comunicació, relacions públiques o similars.
- Demostrar fluïdesa en anglès i/o portuguès, amb un nivell mínim de B1.
- Ser responsable, amb compromís i sociabilitat.

Les pràctiques ofereixen vals de menjar i un **curs d'idioma**, a banda de cobrir els **costos del transport públic** local.

Si estàs interessat/ada en aquesta oportunitat de pràctiques, envia la teva candidatura emplenant el formulari de l'enllaç **abans del 15 de maig de 2025**.

Més informació a

[eurodissey.aer.eu](https://eurodissey.aer.eu)





## PRÀCTIQUES EURODESK A LA CORT EUROPEA D'AUDITORS/ES

El **Tribunal de Comptes Europeu** (ECA) ofereix la possibilitat de realitzar pràctiques remunerades a la seva seu a **Luxemburg** durant un període màxim de **5 mesos**.

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

- De l'abril al setembre.
- De l'octubre al març.

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

- Tenir la nacionalitat de qualsevol estat membre de la Unió Europea.
- Haver completat quatre semestres d'estudis universitaris en un camp rellevant per l'oferta.
- No haver-se beneficiat d'una altra pràctica en cap institució o organisme de la UE.
- Dominar una llengua oficial de la UE i tenir un coneixement satisfactori d'una segona.
- No tenir antecedents penals.

El programa ofereix als i a les joves una **dotació econòmica de 1.600 € mensuals** per les pràctiques a temps complet, i no inclou les despeses de transport, manutenció i assegurança mèdica.

Si estàs interessat/ada a realitzar aquestes pràctiques, envia la teva candidatura emplenant el formulari de l'enllaç **abans del 31 de maig de 2025**.





## PRÀCTIQUES EN ARQUITECTURA A PORTUGAL

L'empresa **Feia**, a través del portal **Erasmus Intern**, ofereix pràctiques com a arquitecte/a durant un període d'entre **6 i 12 mesos**, de l'1 de juliol al 31 de desembre de 2025, a la ciutat de **Porto**, a Portugal.

Les **tasques** a realitzar són les següents:

- Suport en l'activitat diària de l'estudi.
- Disseny conceptual i desenvolupament de projectes.
- Dibuix 2D, modelatge 3D i renderitzat.
- Visites d'obra i investigació.
- Participació en reunions d'equip i revisions de projectes.

Els **requisits** per optar al lloc de pràctiques són:

- Demostrar fluïdesa en francès, anglès i/o alemany, amb un nivell mínim de B2.
- Tenir titulació acadèmica en Arquitectura.
- Dominar l'anglès, el portuguès o l'espanyol.
- Comptar amb bones habilitats comunicatives.

Les pràctiques, desenvolupades en el marc del **programa Erasmus+**, són **remunerades** a temps complet, amb un salari de **1.200 € mensuals**.

Si estàs interessat/ada en aquesta oportunitat de pràctiques, fes la sol·licitud enviant CV, *portfoli* i dates d'interès a [mail@feia.pt](mailto:mail@feia.pt) **abans del 31 de maig de 2025**.

Més informació a

[erasmusintern.org](https://erasmusintern.org)





## FEINA DE MECÀNIC/A D'AUTOMÒBILS A ALEMANYA

**Randstad Germany** ofereix, a través de la **Xarxa Eures**, 50 vacants com a **mecànic/a d'automòbils** per a la cadena més gran de tallers de reparació de vehicles a diferents ciutats d'**Alemanya**.

Els **requisits** per accedir a aquest lloc de feina són:

- Tenir formació professional completa en mecànica de vehicles o similar.
- Tenir experiència en el sector de l'automoció o en indústries afins.
- Demostrar capacitat per realitzar diagnòstics i reparacions en sistemes moderns de vehicles.
- Tenir habilitat per treballar en equip, precisió i bona condició física.
- Demostrar bon nivell d'anglès oral i escrit, i disponibilitat per aprendre alemany a llarg termini.
- Tenir carnet de conduir.

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

- Jornada completa.
- Contracte indefinit.
- Sou d'entre 2.500 i 3.100 € bruts mensuals segons experiència.
- Descomptes i beneficis corporatius, formació contínua i curs d'idiomes.
- Suport en les gestions administratives inicials.

Si estàs interessat/ada en aquesta feina, envia la teva candidatura amb el CV adjunt a [tommy.nickel@randstad.de](mailto:tommy.nickel@randstad.de) **abans de l'1 de juny de 2025**.





## FEINA EN EL SECTOR DE L'HOSTALERIA A ÀUSTRIA

El **Servei Públic d'Ocupació Austríac (AMS)**, a través de la **Xarxa Eures**, ofereix diverses feines per a la temporada d'estiu al sector de l'hostaleria a **Salzburg**, a Àustria.

Els **llocs oferts** són:

- Personal de restaurant (cambrers/es, sommeliers, etc.).
- Personal de cuina (cuiners/es, ajudants de cuina i pastissers/es).
- Personal de neteja i de recepció.

Els **requisits** per accedir a aquestes ofertes són:

- Tenir formació o experiència professional rellevant en hostaleria.
- Demostrar coneixements d'alemany (nivell mínim segons posició) o bon nivell d'anglès.
- Tenir capacitat per treballar sota pressió de forma autònoma.

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

- Jornada completa.
- Contracte temporal del juny al setembre de 2025 o indefinit.
- Sou d'entre 1.950 i 2.010 € bruts mensuals segons experiència.
- Possibilitat d'hores extres remunerades.
- Allotjament i manutenció inclosos.

Si estàs interessat/ada en alguna d'aquestes feines, envia el teu CV actualitzat en alemany o anglès, amb l'assumpte 'SALZCAN - Work in Salzburg - AUSTRIA' a [eures.empleo@gobiernodecanarias.org](mailto:eures.empleo@gobiernodecanarias.org) **abans del 15 de maig de 2025**.

Més informació a

[sepe.es](https://sepe.es)





## FEINA COM A EDUCADOR/A EN ESCOLES INFANTILS PÚBLIQUES A ALEMANYA

El **Servei de Col·locació Internacional i Professional Alemany** (ZAV), a través de la **Xarxa Eures**, ofereix feina com a educador/a en escoles infantils públiques de **Múnic**, a Alemanya.

Els **requisits** per accedir a aquest lloc de feina són:

- Disposar d'un títol universitari en Educació Infantil o equivalent.
- Tenir nacionalitat i/o residència permanent d'un estat membre de la Unió Europea.
- Tenir disposició per aprendre alemany.
- Voler residir i treballar a Alemanya a llarg termini.
- Presentar certificat d'antecedents penals negatius vigent, vacunació contra el xarampió (o immunitat), i complir amb la instrucció segons la Llei alemanya de Protecció d'Infeccions.

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

- Jornada completa.
- Contracte indefinit amb 6 mesos de període de prova.
- Inici de la relació laboral el febrer de 2026.
- Sou d'entre 3.100 i 3.300 € bruts mensuals.
- Allotjament assequible els primers mesos.
- Cursos intensius d'alemany finançats, formació contínua i suport integral per a la integració.

Si estàs interessat/ada en aquesta feina, envia la teva candidatura amb el CV actualitzat, còpia del títol acadèmic i document d'identitat a [ZAV.Regionenteam-EU@arbeitsagentur.de](mailto:ZAV.Regionenteam-EU@arbeitsagentur.de) amb l'assumpte 'Educaadores EU2504' **abans del 25 de maig de 2025**.

Més informació a

[sepe.es](https://sepe.es)





## VOLUNTARIAT D'ASSISTENT/A DE COMUNICACIÓ A LA MISSIÓ ZERO HUNGER AL NEPAL

L'**Organització de les Nacions Unides per l'Alimentació i l'Agricultura** (FAO) cerca un/a jove voluntari/ària per al seu projecte de comunicació a **Kathmandu**, al Nepal, durant **5 mesos**, a partir del 25 de setembre de 2025, per contribuir a augmentar la visibilitat i l'impacte de les seves activitats al país.

Les **tasques** inclouen el desenvolupament i implementació d'estratègies de comunicació, la creació de contingut atractiu per a les xarxes socials, la gestió de campanyes i la coordinació amb els mitjans de comunicació per assegurar-se que els programes i projectes de la FAO sobre seguretat alimentària, desenvolupament agrícola sostenible i transformació rural arribin a un públic ampli.

Els **requisits** per participar són:

- Ser major d'edat.
- Tot i que no es requereix tenir experiència prèvia, es valora la creativitat i iniciativa.
- Dominar l'anglès a nivell avançat.
- Ser nacional d'un país diferent al Nepal.

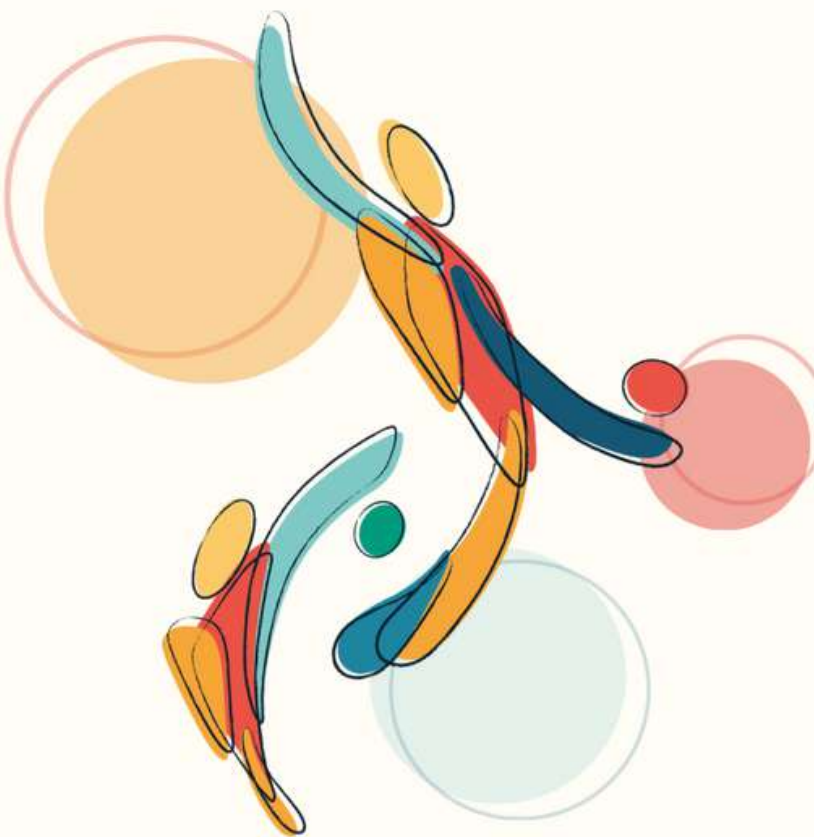
Els/les voluntaris/es rebran una **compensació mensual** per cobrir les despeses de viatge, allotjament i l'assegurança sanitària.

Si estàs interessat/ada a participar-hi d'aquesta oportunitat de voluntariat, cal omplir el formulari i adjuntar la documentació requerida **abans del 5 de juny de 2025**.

Més informació a

[app.unv.org](https://app.unv.org)





## CAMPS DE SOLIDARITAT AMB LA COMUNITAT PALESTINA AL LÍBAN

A **Taller d'Art, Cultura i Creació** busquem artistes interessades a conèixer la cultura de la població refugiada palestina al **Líban** a través de la seva col·laboració al Festival Internacional **Art for Smiles**.

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

- Tenir entre 18 i 30 anys.
- Estar vinculat/ada al món artístic, especialment en l'àmbit musical, composició o cant.
- Comptar amb disponibilitat durant una setmana del mes de setembre.

De forma prèvia a la participació als **Camps de solidaritat**, els i les joves catalanes rebran una **formació** i, després de l'estada als campaments, els i les participants portaran a terme una acció artística com a part del retorn social a nivell local per sensibilitzar sobre la causa palestina.

Les **despeses** que cobreix el projecte són els vols internacionals, l'allotjament, l'esmorzar i el transport intern. En canvi, cada participant haurà d'abonar 20 € de quota d'amic/ga de l'entitat, 100 € per les despeses de gestió (visats, tràmits, etc.) i el cost del dinar i sopar durant l'estada.

Aquest projecte de cooperació compta amb el finançament de l'**Ajuntament de Sabadell** i el suport de l'entitat National Institution of Social Care & Vocational Training.

Si estàs interessat/da a participar d'aquest voluntariat internacional, envia CV i carta de motivació i/o projecte artístic a [daniel.lahoz@taccbcn.com](mailto:daniel.lahoz@taccbcn.com) **abans del 15 de juny de 2025**.



# Right to ART

Strengthening capacities for the defence  
of women's and children's rights  
in southeast Turkey, through art



## CAMPS DE SOLIDARITAT AMB EL POBLE KURD A TURQUIA

A **Taller d'Art, Cultura i Creació** busquem joves artistes interessades a conèixer la realitat del poble kurd a través de la música amb la seva col·laboració al **Children's Music Festival**, desenvolupat en el marc del projecte *Strengthening capacities for the defence of women's and children's rights in southeast Turkey, through art* al **Kurdistan turc**.

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

- Tenir entre 18 i 30 anys.
- Estar vinculat/ada a l'àmbit musical.
- Comptar amb disponibilitat durant una setmana en els mesos de setembre o octubre.

De forma prèvia a la participació als **Camps de solidaritat**, els i les joves catalanes rebran una **formació** i, un cop finalitzada l'estada, els i les participants portaran a terme accions de retorn social a nivell local per sensibilitzar sobre la realitat del poble kurd.

Les **despeses** que cobreix el projecte són els vols internacionals i l'allotjament. En canvi, cada participant haurà d'abonar 20 € de quota d'amic/ga de l'entitat i 100 € per les despeses de gestió.

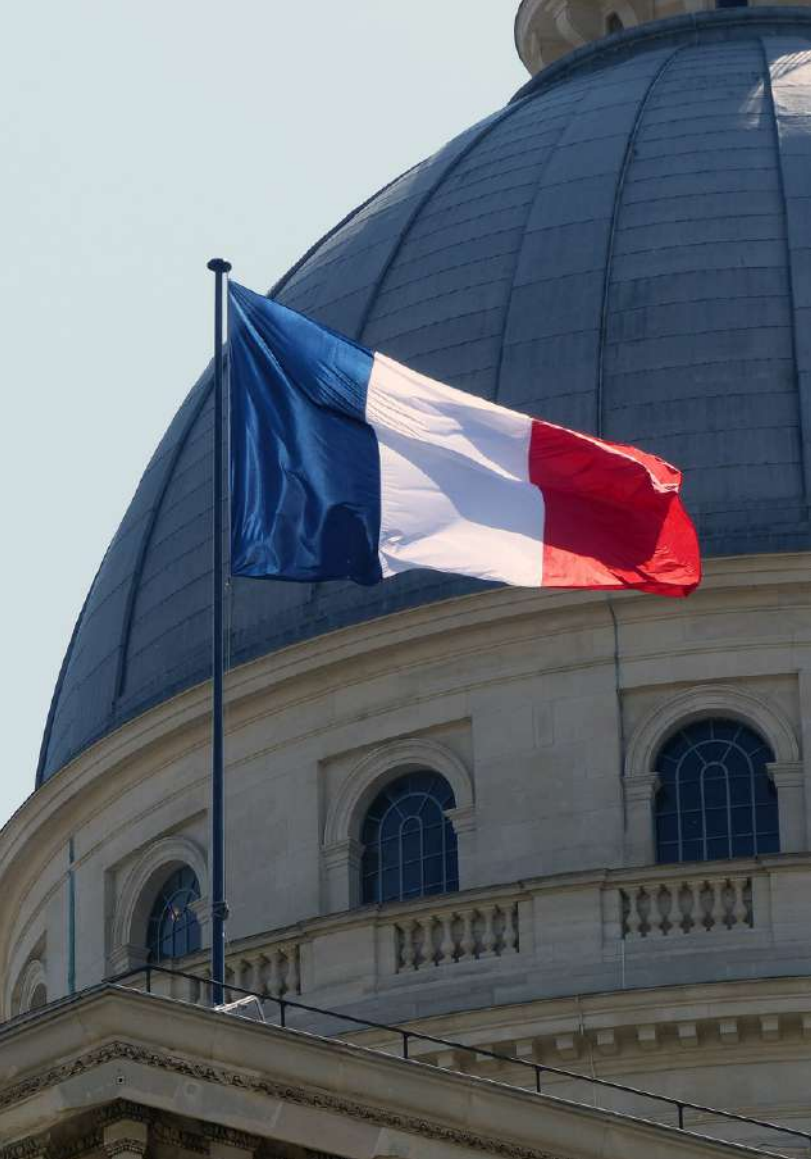
Aquest projecte compta amb el finançament de l'**Agència Catalana de Cooperació** i està liderat per la **Fundació Aureli M. Escarré pels Drets Col·lectius dels Pobles** amb la col·laboració de l'ONGD i associació sense ànim de lucre **Taller d'Art, Cultura i Creació**, l'entitat local **Children First** (Önce Çocuklar Derneği Komeleya Berî Her Tiştî Zarok) i l'Associació Cultural Roig.

Si estàs interessat/da a participar d'aquest voluntariat internacional, envia CV i carta de motivació i/o projecte artístic a [daniel.lahoz@taccbcn.com](mailto:daniel.lahoz@taccbcn.com) **abans del 22 de juny de 2025**.

Més informació a

[taccbcn.com](http://taccbcn.com)





## FORMACIÓ PER CONSTRUIR RELACIONS INCLUSIVES AMB JOVES A FRANÇA

L'associació **Corps Raccord** ofereix l'oportunitat de participar del 30 de setembre al 9 d'octubre de 2025 de la **formació per a professionals juvenils** 'Growth in Motion' a **Rustrel**, a França, en el marc del **programa Erasmus+**.

Els **objectius** de la formació són els següents:

- Millorar l'empatia i la comunicació a través del moviment.
- Fomentar la inclusió, el lideratge i el treball en equip.
- Potenciar el benestar emocional i la gestió de l'estrès.

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

- Ser ciutadà/ana d'algun país participant del programa.
- Exercir com a professional juvenil, mentor/a de voluntariat o gestor/a de projectes juvenils.
- Comptar amb bon nivell d'anglès.
- Pagar una contribució per participant d'entre 100 i 200€.

Pel que fa a les **despeses** derivades de la participació en el projecte, 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 2 de juny de 2025**.

Més informació a

[salto-youth.net](https://salto-youth.net)





## MALGRAT DE MAR ACULL UNA FORMACIÓ PER PROFESSIONALS EUROPEES SOBRE L'EMPODERAMENT JUVENIL A TRAVÉS DE L'ART

**Durant una setmana una desena de treballadores d'arreu d'Europa han participat del projecte 'CRAFTY', desenvolupat en el marc del programa Erasmus+, per compartir coneixements i experiències.**

Del **6 al 12 d'abril**, 10 professionals juvenils s'han trobat a **Malgrat de Mar** per assistir a la **formació de professionals 'CRAFTY: Creative Art Strategies For Community Empowerment In Youth'**. El projecte, finançat pel programa **Erasmus+**, és impulsat per l'ONGD **Taller d'Art, Cultura i Creació** en col·laboració amb l'**Ajuntament de Malgrat de Mar**.

Els i les participants, procedents de **Bulgària, Catalunya, Estònia, Grècia, Hongria, Itàlia, República Txeca i Turquia**, han participat d'activitats, debats i xerrades, visitat iniciatives locals i compartit bones pràctiques amb l'objectiu d'aprendre i compartir estratègies per **fomentar les habilitats creatives i el lideratge juvenil a través de disciplines artístiques**.

La **benvinguda institucional** amb l'alcaldeessa Sònia Viñolas va iniciar una programació que s'ha desenvolupat principalment a l'Espai Jove, amb la col·laboració de **col·lectius artístics i comunitaris** com Tudanzas, Contorno Urbano i Basketbeat.

També es va presentar el SororiArt, **festival cultural i feminista** de la Xarxa d'Espais Joves de Mataró, i el SolidarityPark, iniciativa comunitària per **preservar la memòria històrica** i homenatjar les Brigades Internacionals.

Com a part del procés formatiu i resultat del treball conjunt, s'ha elaborat un **manual per a professionals** amb pràctiques compartides.

Les **entitats participants** són Alliance for Building an Open and Versatile Europe, Antinoo Arcigay Napoli, Association WalkTogether, Attactus, Brno For You, Scambieuropei, Seiklejate Vennaskond and Turkish Ex-EVS Volunteers' Association.

MEMBRE DE LA COMISSIÓ MÈDICA DE L'AGERMANAMENT DE SABADELL AMB EL POBLE SAHRAUÍ

**“He après molt de treballar en equip amb els i les professionals locals i de la força de les dones com a eix del sistema de cures”**

L'**Ariadna Lara** és una de les participants de la comissió mèdica de la darrera edició de la **baixada als camps de refugiades sahrauís** en el marc de l'Agermanament de Sabadell amb l'Argub gestionat per **Taller d'Art, Cultura i Creació**.

### Què et va animar a participar d'aquest projecte?

Conec la causa sahrauí des del 2017, per una amiga que hi va néixer allà. El primer any que vaig anar com a estudiant, vaig entendre la resiliència d'aquest poble i la responsabilitat històrica que ens uneix, i en aquell moment, ja tenia clar que volia tornar-hi com a metgessa en acabar la carrera.

### Com vas conèixer la convocatòria?

A través d'una amiga que li va arribar per xarxes socials. Em va cridar l'atenció el vincle entre Sabadell i els campaments, i vaig voler ser part del projecte.

### Com descriuries l'experiència com a metgessa?

Tenia por de no estar a l'altura, però ha estat una experiència molt intensa, tan professional com personalment. La pràctica mèdica s'enfronta constantment a l'escassetat de recursos sanitaris i estructurals. He après molt de treballar en equip amb els i les professionals locals i de la força de les dones com a eix del sistema de cures. A més, he vist com en aquest context de falta de mitjans és primordial l'atenció primària i comunitària.

### Quins van ser els principals reptes?

El repte més gran que vaig trobar va ser adaptar els coneixements mèdics adquirits en el nostre entorn a una realitat marcada per la manca de recursos. Allà no disposen de proves complementàries ni accés a medicines que aquí són primera línia de tractament. També va ser impactant el fet de veure com la gran



L'Ariadna passant consulta a l'hospital de Bojador

majoria de patologies cròniques no es poden diagnosticar o controlar. Però, al final, el repte més important va ser aprendre a escoltar i acompanyar.

### Quines són les necessitats més urgents de la població refugiada?

Cal més suport en salut mental, materna i formació continuada al personal local. Les condicions de vida tenen un impacte directe en la salut, i vam veure que cal una millora en el sistema sanitari per poder donar l'abast a les necessitats de la població.

### Per què és important donar a conèixer la causa sahrauí?

A banda de la responsabilitat històrica que tenim, cal ser el megàfon dels que no s'escolten perquè la seva lluita pacífica no caigui en l'oblit.

### Com podem donar suport i contribuir?

Molt sovint em faig la mateixa pregunta. Diria que el primer pas és informar-se i sensibilitzar-se sobre la seva història. Després, hi ha mil entitats amb les quals col·laborar com Taller, d'Art, Cultura i Creació.

### Recomanaries l'experiència a altres professionals?

Totalment. Per conèixer, cal ser-hi, conèixer i veure la realitat de les hores eternes sota un sol cremant així com les nits fredes del desert. Cal fer lligams, parlar, riure i compartir moments. Per la part mèdica, et connecta amb l'essència de la medicina: escoltar, cuidar i adaptar-te a l'altre amb empatia.



La participant, en un moment de l'estada als campaments

## A Coastal Journey: Discover Cinque Terre on Foot

May is the ideal month to visit Cinque Terre, as the coastal trails are open, the weather is mild, and the tourist crowds are not yet at their peak. This UNESCO World Heritage site offers a unique blend of colorful villages, stunning sea views, and traditional Italian culture.

### Highlights 🔍



**Monterosso al Mare:** the largest village, known for its sandy beach and historic center.

**Vernazza:** offers postcard-perfect views and vibrant harbor life.

**Manarola:** one of the most photographed spots, famous for its colorful houses and vineyards.

**Corniglia:** the quietest of the five villages, located on a clifftop with stunning views.

### Food 🍴

**Pesto alla Genovese:** fresh pasta with basil pesto, a specialty of the Liguria region.

**Focaccia:** traditional Italian bread, often served with olive oil and herbs.



### Events & Festivals 📅

**Hiking on the Blue Trail (Sentiero Azzurro):** a coastal path connecting all five villages with stunning views.

**Local wine tasting:** experience the unique flavors of Cinque Terre DOC wines in local vineyards.



### Travel Options 💡

**Cinque Terre Card:** provides access to hiking trails and unlimited train travel between the villages.

**Walking tours:** explore the history and culture of each village with a local guide.

### Useful Apps 📱

**Trenitalia:** for train schedules and tickets between the villages.

**TheFork:** find and book restaurants with local cuisine.

**AllTrails:** ideal for discovering detailed hiking routes, including Cinque Terre's coastal trails.

Secció creada per la voluntària del **Cos Europeu de Solidaritat** Andrada Vlad per descobrir noves destinacions mentre practiques l'anglès





Una publicació de



ONGD - Associació  
**Taller d'Art,  
Cultura i Creació**

En col·laboració amb

**estrep**  
serveis educatius i de lleure