

## PAISES BAJOS

### INFORMACIÓN DE INTERÉS

▪Embajadas/ Consulados	➤ <a href="http://www.maec.es/subwebs/Embajadas/LaHaya/es/home/Paginas/home_lahaya.aspx">www.maec.es/subwebs/Embajadas/LaHaya/es/home/Paginas/home_lahaya.aspx</a>
▪Poblaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="http://www.inturjoven.com/">www.inturjoven.com/</a></li> <li>➤ <a href="http://www.lospaises.com.ar/">www.lospaises.com.ar/</a></li> <li>➤ <a href="http://europa.eu/abc/european_countries/index_es.htm">http://europa.eu/abc/european_countries/index_es.htm</a></li> <li>➤ <a href="http://europa.eu/youth/index.cfm?l_id=es">http://europa.eu/youth/index.cfm?l_id=es</a></li> </ul>
▪Transportes	➤ <a href="http://elviajero.elpais.com/guia/">http://elviajero.elpais.com/guia/</a>

### FORMACIÓN

▪Estudiar dentro del sistema educativo	➤ <a href="http://www.minocw.nl/">www.minocw.nl/</a>
▪Escuela/Formación Profesional Inicial	➤ <a href="http://europa.eu/youth/studying/index_eu_es.html">http://europa.eu/youth/studying/index_eu_es.html</a>
▪Universidad	➤ <a href="http://europa.eu/youth/studying/index_eu_es.html">http://europa.eu/youth/studying/index_eu_es.html</a>
▪Erasmus	➤ <a href="http://www.oapee.es/oapee/inicio/pap/erasmus.html">www.oapee.es/oapee/inicio/pap/erasmus.html</a>
▪Cursos de idiomas	➤ <a href="http://www.languageschoolsguide.com/Netherlands.cfm">www.languageschoolsguide.com/Netherlands.cfm</a>
▪Asociación cursos	➤ <a href="http://www.aseproce.org/">www.aseproce.org/</a>
<b>Prácticas</b>	
▪Erasmus Prácticas (universitarios)	➤ <a href="http://www.oapee.es/oapee/inicio/pap/erasmus.html">www.oapee.es/oapee/inicio/pap/erasmus.html</a>
▪Leonardo (FP, universitarios, trabajadores)	➤ <a href="http://www.oapee.es/oapee/inicio/pap/leonardo-da-vinci.html">www.oapee.es/oapee/inicio/pap/leonardo-da-vinci.html</a>
▪Cursos INAEM	➤ <a href="http://inaem.aragon.es/portal/page/portal/INA/Formacion">http://inaem.aragon.es/portal/page/portal/INA/Formacion</a>
▪Asociación agencias	➤ <a href="http://www.aseproce.org/">www.aseproce.org/</a>
▪Becas extranjero	➤ <a href="http://www.becasmec.org/">www.becasmec.org/</a>
▪Otras becas	➤ <a href="http://www.eurodesk.org/edesk/SearchDb.do?go=4">www.eurodesk.org/edesk/SearchDb.do?go=4</a>
▪Programas Europeos	➤ <a href="http://portal.aragon.es/portal/page/portal/IAD">http://portal.aragon.es/portal/page/portal/IAD</a>

EMPLEOS	
<p><b>Web oficiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ofertas de empleo de la Red Eures</li> <li>▪ Ofertas de empleo en Europa. Enlace con portal Eures.</li> <li>▪ Guía Vivir y trabajar en Países Bajos</li> <li>▪ Convocatorias</li> <li>▪ Web servicio público de empleo: Centre for Work and Income</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="http://ec.europa.eu/eures/main.jsp?lang=es&amp;acro=job&amp;catId=482&amp;parentCategory=482">http://ec.europa.eu/eures/main.jsp?lang=es&amp;acro=job&amp;catId=482&amp;parentCategory=482</a></li> <li>➤ <a href="http://inaem.aragon.es/portal/page/portal/INA/Buscar%20Ofertas%20de%20empleo">http://inaem.aragon.es/portal/page/portal/INA/Buscar%20Ofertas%20de%20empleo</a></li> <li>➤ <a href="http://www.inem.es/inem/ciudadano/empleo/busqueda/pdf/TrabajarPaíses_Bajos.pdf">www.inem.es/inem/ciudadano/empleo/busqueda/pdf/TrabajarPaíses_Bajos.pdf</a></li> <li>➤ <a href="http://www.inem.es/inem/ciudadano/empleo/eures/convocatorias/index.html">www.inem.es/inem/ciudadano/empleo/eures/convocatorias/index.html</a></li> <li>➤ <a href="https://www.werk.nl/portal/page/portal/werk_nl/werknemer/working_in_the_netherlands_wn/enespanol">https://www.werk.nl/portal/page/portal/werk_nl/werknemer/working_in_the_netherlands_wn/enespanol</a></li> </ul>
<p><b>Ofertas por sectores</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trabajos estacionales en agricultura</li> <li>▪ Au pair</li> <li>▪ Au pair</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="http://www.agriholland.nl">www.agriholland.nl</a></li> <li>➤ <a href="http://www.aupairagentur-cefelin.de/aupair_niederlande.htm">www.aupairagentur-cefelin.de/aupair_niederlande.htm</a></li> <li>➤ <a href="http://www.iapa.org">www.iapa.org</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trabajar en verano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="http://www.inem.es/inem/ciudadano/empleo/busqueda/pdf/Trabajarverano.pdf">www.inem.es/inem/ciudadano/empleo/busqueda/pdf/Trabajarverano.pdf</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Otras Web de empleo</li> <li>▪ Todas las ETT</li> <li>▪ Búsqueda en inglés</li> <li>▪ En holandés ó en inglés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="http://www.eurosummerjobs.com">www.eurosummerjobs.com</a></li> <li>➤ <a href="http://www.careerbuilder.nl">www.careerbuilder.nl</a></li> <li>➤ <a href="http://www.jobnews.nl">www.jobnews.nl</a></li> <li>➤ <a href="http://www.undutchables.nl">www.undutchables.nl</a></li> <li>➤ <a href="http://www.kelly.nl">www.kelly.nl</a></li> <li>➤ <a href="http://www.dutchisnotrequired.nl">www.dutchisnotrequired.nl</a></li> <li>➤ <a href="http://www.bestjob.nl">www.bestjob.nl</a></li> <li>➤ <a href="http://www.manpower.nl">www.manpower.nl</a></li> </ul>

ALOJAMIENTOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hoteles, hostales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="http://www.vakantie-nederland.nl/">www.vakantie-nederland.nl/</a></li> <li>➤ <a href="http://www.hotels.nl/indexen.html">www.hotels.nl/indexen.html</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Residencias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="http://www.noruega.es/general/vivirytrabajar.htm">www.noruega.es/general/vivirytrabajar.htm</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Campings</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="http://www.waarnaartoe.nl/">www.waarnaartoe.nl/</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Albergues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="http://www.hostelnetherlands.com/">www.hostelnetherlands.com/</a></li> <li>➤ <a href="http://www.stayokay.com/">www.stayokay.com/</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apartamentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="http://www.wmb.nl/">www.wmb.nl/</a> <i>ofrece a estudiantes extranjeros la posibilidad de alquilar apartamentos amueblados durante la estancia que dure el programa.</i></li> </ul>

## RECOMENDACIONES

▪ Tarjeta sanitaria  
Seguro médico

➤ [www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/situacionSanitaria/home.jsp](http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/situacionSanitaria/home.jsp)

▪ Cuánto cuesta

➤ [www.inem.es/inem/ciudadano/empleo/busqueda/pdf/CC\\_Holanda.pdf](http://www.inem.es/inem/ciudadano/empleo/busqueda/pdf/CC_Holanda.pdf)

- *DNI en vigor*
- *Permiso de residencia si + 3 meses, previo registro civil (ayuntamiento)*
- *Tarjeta Sanitaria Europea, expedida por los CAISS de la Seguridad Social: [www.seq-social.es/](http://www.seq-social.es/).*
- *Seguro médico.*
- *No requiere alta en SS, pero sí firma de contrato entre familia y estudiante, con seguro de enfermedad.*
- *Salario recibido aprox. 250 euros/mes, máximo 30 horas/semana.*
- *Dinero suficiente para los primeros gastos.*
- *Inscripción en el Consulado o Embajada: [www.mae.es](http://www.mae.es)*

### EURES

- *Antes de partir, contactar con el consejero de la Red Eures más cercano: [europa.eu/eures/](http://europa.eu/eures/)*
- *CV traducido. Es recomendable usar el modelo europeo Europass: [europass.cedefop.europa.eu/](http://europass.cedefop.europa.eu/)*

### ANTES DE VOLVER

- *Solicitar, si procede, los formularios E-301 que te permitirán justificar tus derechos (periodos de empleo, cotizaciones) al regresar a España.*
- *Conservar todos los justificantes de trabajo y de nóminas que hayas recibido, así como de gastos sanitarios.*
- *Regularizar la situación fiscal y solicitar, si procede, la devolución de impuestos.*

Última modificación: 30/08/2010



Universidad  
de Zaragoza

