

# DiscoverEU

## Infokit



UTVIDGA DIN  
TRYGGHETZON!

*“Livet börjar där din trygghetszon slutar”*

# GRATTIS!

## Nu börjar ditt äventyr!



Du är en av de lyckliga som fått chansen att upptäcka EU med ett gratis tågkort genom EU-initiativet DiscoverEU! Det här infokitet är ditt stöd för att få ut det bästa av den här upplevelsen som du kommer att vara med om! Läs igenom innan du åker och ta med dig på tåget för att se till att du kommer att vara med om en resa som inte bara kommer att handla om att se och lära känna Europa utan också en inre resa för att se och lära känna dig själv! Låt detta bli starten för dig att utvidga din trygghetszon, lära känna nya människor och lära dig nya saker! Ta det här tillfället att verkligen reflektera över vad du är med om och vad du lär dig för att sedan också ta del av andra möjligheter som EU erbjuder! Äventyret med DiscoverEU är bara början!


Vill du veta mer om hur två studenter från Tyskland startade DiscoverEU?  
[Läs mer här](#)



# Visste du att?

## EU

EU:s ungdomsstrategi utgör grunden för EU:s ungdomspolitiska samarbete 2019-2027 och bygger på att engagera, sammanföra och stärka ungdomar. Visste du att du räknas som ungdom i EU fram till 30 år?! EU-länderna samarbetar för att främja ungdomars demokratiska deltagande, samhälls- och medborgarengagemang och ska se till att alla ungdomar har de resurser som behövs i samhället. Bland annat har ungdomar i Europa fått ta fram 11 mål som EU ska arbeta för att uppnå.



Kolla in de elva europeiska ungdomsmålen [här](#) som lyfter fram aktuella problem och identifierar områden som påverkar ungdomars liv! Kanske finns det några av målen som du vill engagera dig för och undersöka hur det ser ut med målen i de olika länderna du besöker?



## DiscoverEU

DiscoverEU är ett initiativ från EU som finansieras av Europeiska kommissionen. Initiativet syftar till att:

- ge unga människor chansen att lära sig om Europa men också att upptäcka Europas möjligheter för sin framtida utbildning och livsval;
- utrusta unga människor med kunskap, livsfärdigheter och kompetenser av värde för dem;
- uppmuntra koppling och interkulturell dialog mellan ungdomar;
- främja ungdomarnas känsla av att tillhöra Europeiska unionen.
- inspirera unga människor att anamma hållbart resande i synnerhet och miljömedvetande i allmänhet



Få mer information om DiscoverEU [här](#)



[hello@start-discover.eu](mailto:hello@start-discover.eu)

# Visste du att?

## MUCF

Myndigheten för Ungdoms- och Civilsamhällesfrågor (MUCF), som är programkontor för EU-programmen Erasmus+ Ungdom , Erasmus+ Idrott och Europeiska Solidaritetskåren samt en del av EU-nätverket Eurodesk, ansvarar för att besvara frågor om DiscoverEU som kommer från unga som bor i Sverige, deras föräldrar och andra intressenter.



[www.mucf.se](http://www.mucf.se)

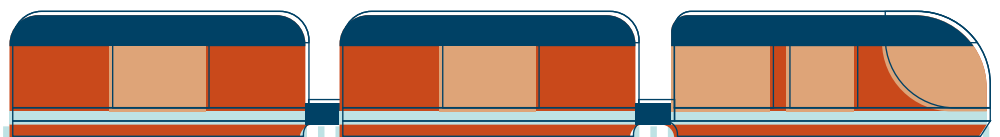
## EURODESK



Eurodesk arbetar med över 1200 informationskontor i 36 länder som informerar unga om möjligheter i Europa och uppmuntrar dem till att bli aktiva medborgare.







Visste du att i Sverige finns det 15 lokala Eurodesk kontor som du kan kontakta för att veta mer om dina möjligheter som ung i Europa? [Läs mer här](#)



# Du förbereder väl dig?! Checklista

*“Att vara förberedd är halva segern”* - Cervantes Saavedra

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Identitetshandlingar<br>(pass, körkort, ID-kort) |    | <input type="checkbox"/> Biljetter (Glöm inte ditt<br>DiscoverEU pass!) |  |
| <input type="checkbox"/> Reservationsinformation                          |   | <input type="checkbox"/> Boendeinformation                              |   |
| <input type="checkbox"/> Försäkringsdokument                              |   | <input type="checkbox"/> Europeiska<br>hälsoförsäkringskortet           |  |
| <input type="checkbox"/> Medicinska recept                                |   | <input type="checkbox"/> Vattentät folder för<br>viktiga dokument       |  |
| <input type="checkbox"/> Adresser till ambassader                         |   | <input type="checkbox"/> Viktiga telefonnummer,<br>larmnummer           |  |
| <input type="checkbox"/> Adressbok (kom ihåg att<br>skicka många vykort!) |  | <input type="checkbox"/> Covid-relaterade dokument                      |  |
| <input type="checkbox"/> Pengar och kontokort                             |   | <input type="checkbox"/> Mobilladdare                                   |  |
| <input type="checkbox"/> Något annat? Lägg till här: _____<br>_____       |   |   |  |



Kolla också in A-Z listan på vad som är bra att tänka på som du hittar [här](#)



[Läs mer här](#) om förberedelser inför din resa!



# Inspiration

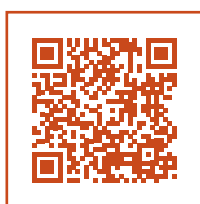
“Den enda resan du ångrar är den du inte gjorde”

Läs mer här'."/>

Kolla in dessa videos för att få inspiration till din DiscoverEU-resa!

Upptäck vad andra DiscoverEU-resenärer upplevt genom att läsa några av deras stories! [Läs mer här](#)

## Sociala medier



Facebooksidan DiscoverEU official. Här får du tillgång till en stor online-gemenskap, första-handstillgång till exklusivt DiscoverEU-innehåll såsom events, festivaler, meet-ups samt informationsresurs gällande resmål, tips m.m.

**Gå med i Facebook-gruppen för DiscoverEU!!**

## Meetups



Kolla upp var du kan träffa andra DiscoverEU-resenärer genom de officiella meet-ups som ordnas av de nationella kontoren för DiscoverEU. [Inspireras av den här videon för meetups inom DiscoverEU!](#)



2022 är Europaåret för unga då det kommer att vara events för unga i hela Europa hela året, du kan kolla upp detta [här](#)

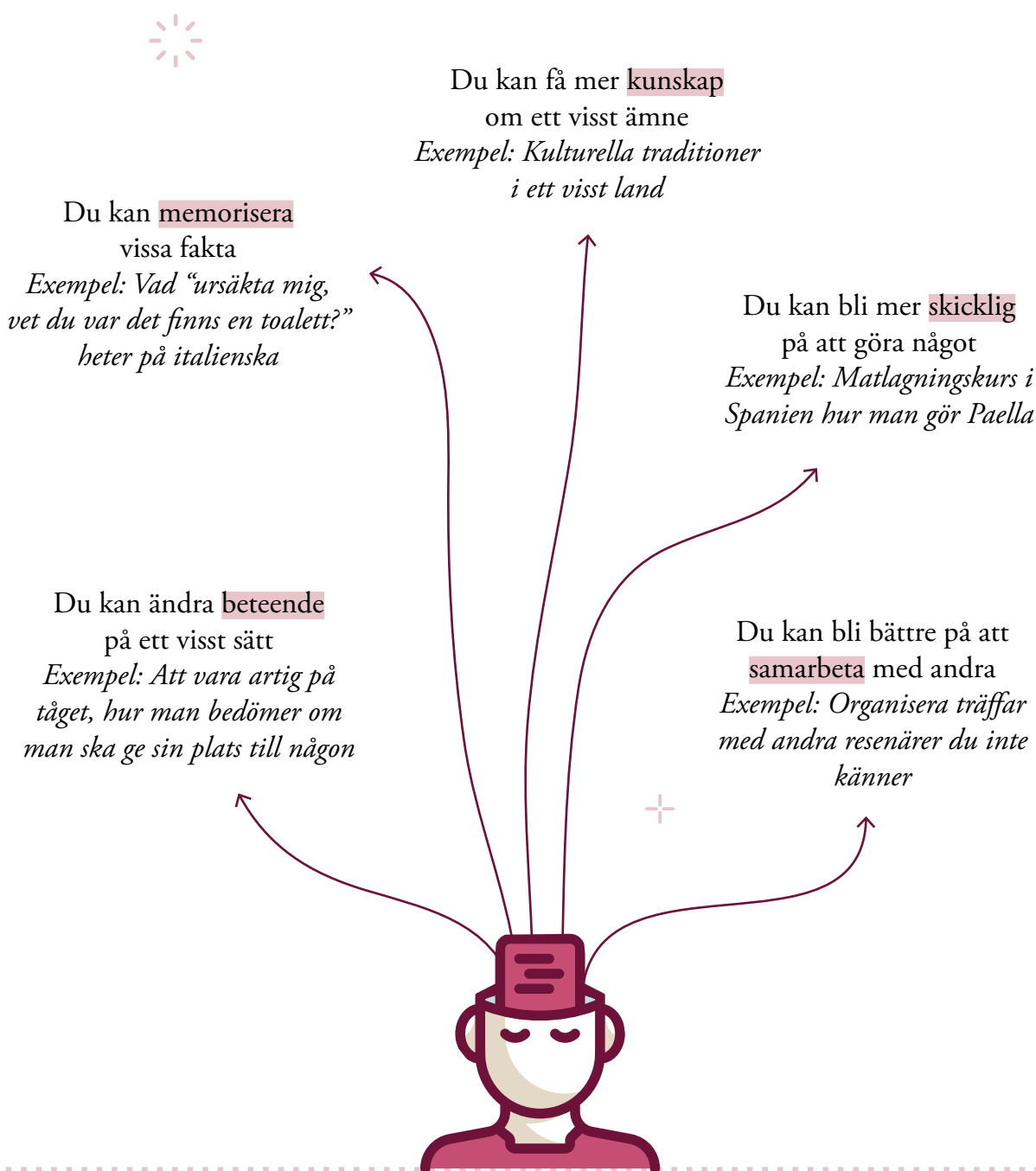
Du kanske också kan se till att träffa andra resenärer på egen hand genom att kontakta dem genom DiscoverEUs sociala medier!

# Lärande

“Man lär sig ingenting genom att alltid veta hur man gör”

Lärande kan handla om olika saker och på din resa med DiscoverEU kan du synliggöra ditt lärande med hjälp av olika metoder!

## Lärande kan handla om att:



För att göra lärandet mer medvetet på din resa rekommenderar vi dig att reflektera över det du är med om så att du är aktiv i din inläring.

## Genom att du reflekterar över ditt lärande kan du:

- vara medveten om ditt lärande
- registrera vad du lärde dig
- kommunicera ditt lärande till andra (tänk vad bra att ha konkreta exempel på vad du har lärt dig när du ska skriva ansökningshandlingar eller gå på anställningsintervju!)
- planera ditt lärande vidare
- utveckla din självmedvetenhet
- förstå hur du lär dig

## Reflektera innan och sätt dina lärandemål!

Vad är du intresserad av att lära dig under den här resan?

---

---

Vad vill du uppnå?

---

---

Vad vill du ta med dig hem?

---

---

Vad förväntar du dig? Vad vill du ska hända för att den här resan ska bli en succé?

---

---

Vad behöver du för att du ska känna dig trygg och bekväm under resan?

---

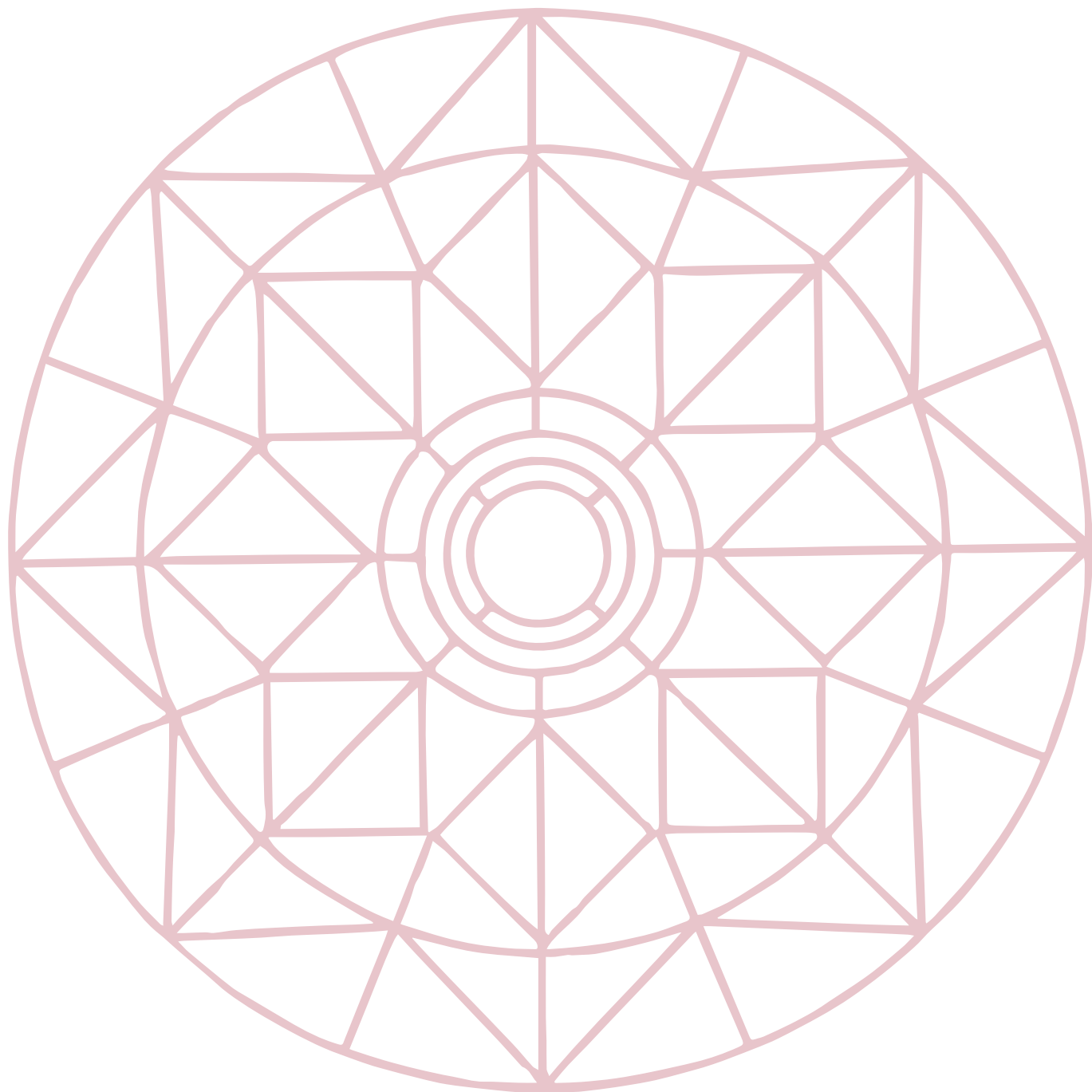
---





## Gör en mandala!

Skriv ner dina lärandemål i en mandala (mall finns på sidan).  
Färglägg varje lärandemål du uppnår på resan!



## Lärdagbok

“Varje dag är början på en ny resa mot att upptäcka din sanna potential”

I lärdagboken kan du dokumentera ditt lärande under din DiscoverEU-resa. Du kan göra anteckningar, doodla, rita, klistra in intressanta bilder, skriva dina reflektioner, dela dina tankar och insikter. Eller varför inte göra en videodagbok där du spelar in dina dagliga reflektioner?

Varje kväll kan du avsluta följande meningar:

Datum:



Nu förstår jag

Idag har jag upptäckt

Jag känner mig mer självsäker med

Jag behöver undersöka vidare

En ny fråga som uppstått är

En liten detalj jag observerade



Vad jag tar med mig från idag är

Vad jag inte är nöjd med idag är

Vad som var riktigt bra idag var



## En annan daglig reflektion

Jag har lärt mig \_\_\_\_\_

dock behöver jag fortfarande utveckla \_\_\_\_\_

Jag kan \_\_\_\_\_

Jag har lärt mig \_\_\_\_\_

dock behöver jag fortfarande utveckla \_\_\_\_\_

Jag kan \_\_\_\_\_

Jag har lärt mig \_\_\_\_\_

dock behöver jag fortfarande utveckla \_\_\_\_\_

Jag kan \_\_\_\_\_



**Ex.** Jag har lärt mig att på egen hand göra upp en resplan, dock behöver jag fortfarande utveckla mina kunskaper när det gäller att hitta information om olika resmål. Jag kan göra en lista på bra och trovärdiga websidor med reseinformation om olika resmål.



# Utmana dig själv under resan!



Skriv ner 5 nya ord varje dag



Måla ditt favoritkonstverk (målning, skulptur, arkitektur...) i staden du befinner dig i just nu



Testa en matspecialitet från landet du är i och beskriv smaken



Posta på DiscoverEU FB och Instagram om tips eller anordna en träff med andra resenärer



Kolla upp vilken låt och artist som är nummer 1 på spellistorna i landet du befinner dig i och lyssna



Skriv ner tre saker som en annan DiscoverEU-resenär berättat för dig om sin familj, kultur eller land



Ta en selfie med favoritbyggnaden i den staden du befinner dig, glöm inte tagga [#DiscoverEU](#)

# Miljö och kultur

*“Do something today that your future self will thank you for”*

## Miljömedvetenhet



Plocka upp 5 skräpartiklar  
Lista vad staden du befinner dig i skulle kunna förbättra gällande miljön

Beskriv minst tre saker du gjort för att resa mer hållbart

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



(vill du få tips på vad du kan göra, kolla [här](#))



Du kanske ska planera din resa enligt den “Gröna rutten”

Eller varför inte den fokusera på all kultur som Europa har att erbjuda i form av museum, arkitektur, konst, musik, dans, mat, etc. Kanske besöka städer med hög kulturfaktor.



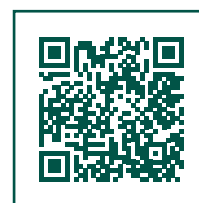
[här](#) kan du hitta några exempel.



“Gröna rutten” - [läs mer här](#)



Sammanfattningsvis handlar resan om att både berikas av konst och kultur samtidigt som det görs på ett hållbart sätt med ett fokus på inkludering – att exempelvis starta samtal och dialog med människor från olika bakgrunder.



Läs mer om och delta i EU:s Bauhaus-initiativ som ska se till att få ihop håll-

barhet (EU:s gröna giv) med en kulturell och kreativ dimension. [kolla här](#)

# Det behöver inte ta slut!

*“Avståndet mellan dina drömmar och din verklighet kallas handling”*

Låt DiscoverEU bara vara början på din läranderesor! Det finns fler möjligheter för dig att utveckla dig själv och upptäcka Europa!

## Erasmus+

är EU:s program för utbildning, ungdom och idrott. Inom Erasmus+ har du möjlighet till utbyten, projekt, samarbeten och kompetensutveckling i andra länder. Inom ungdomsdelen kan du delta på ungdomsutbyten eller driva ett projekt själv inom Youth Participation Activities. Om du arbetar med unga kan du även åka på ungdomsledarutbildningar, seminarium m.m.



Kolla på den [här](#) filmen!

## Europeiska Solidaritetskåren

Europeiska Solidaritetskåren är EU:s program för att kunna möta upp ungas samhällsengagemang genom att erbjuda dem möjligheter att göra nytta i lokalsamhället och i relation till sina medmänniskor. Inom Europeiska Solidaritetskåren finns möjligheten att åka som volontär i volontärprojekt samt engagera sig i solidaritetsprojekt.



Kolla in dessa filmer [här](#) och [här](#)



## EURES

Eures-nätverket hjälper dig att ta del av den gemensamma europeiska arbetsmarknaden. Nätverket koordineras av det nationella samordningskontoret för Eures (NSK).



Kolla vilka jobb som ligger ute i Europa [här](#)



## Erasmus for young entrepreneurs

Funderar du på att starta eget?  
Då kan Erasmus för unga företagare vara något för dig!



Läs mer [här](#)



## Bli en DiscoverEU-ambassadör!

Dela dina upplevelser med andra!



Läs mer [här](#)



**Läs mer** om EU:s möjligheter för ungdomar  
på Europeiska Ungdomsportalen:



**Följ Europeiska ungdomsportalen på sociala medier:**



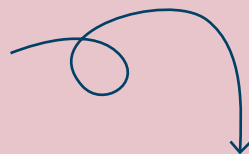
EuropeanYouthEU



#European\_Youth\_EU



EuropeanYouthEU



Lista upp nya intressen du fått under resan, idéer på saker du vill ändra på din ort eller annan inspiration!  
**Gör slag i saken!** Kontakta ditt närmaste Eurodeskkontor och få information och stöd för att fortsätta ditt engagemang!