



DiscoverEU

Infokit för dig som ska
upptäcka EU med tåg

mucf

Myndigheten för ungdoms-
och civilsamhällsfrågor

Innehåll

Grattis – nu börjar ditt äventyr!	3
Aktörerna som gör resan möjlig	4
Checklista	7
Inspiration inför din resa	9
Lärande på resan	10
Kom hem ännu klokare	11
Det här vill jag lära mig	12
Lärdagbok	13
Daglig reflektion	14
Utmana dig själv	15
Miljö och kultur	16
Förslag på rutter	18
Det behöver inte ta slut!	21
Plats för anteckningar	24



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.



Alpäventyr i Schweiz eller mäktiga vattenfall i Grekland? Här är några av Europas mest spektakulära tågsträckor. Vilken väljer du?

[Åtta vackra tågrutter i Europa →](#)

Aktörerna som gör resan möjlig

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.

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.

Frågor? Skicka ett mejl till hello@start-discover.eu

Mer om DiscoverEU på Europeiska Ungdomsportalen →

Elva viktiga mål

De europeiska ungdomsmålen 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 i länderna du besöker?

Lär dig mer om EU:s elva ungdomsmål →

MUCF

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, MUCF, är programkontor för EU-programmen Erasmus+ Ungdom, Erasmus+ Idrott och Europeiska Solidaritetskåren samt en del av EU-nätverket Eurodesk. MUCF ansvarar för att sprida information om möjligheten att resa med tåg i Europa genom DiscoverEU.

[Läs mer om MUCF på vår webbplats →](#)

Eurodesk

Eurodesk arbetar med över 1 200 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?

[Hitta ditt närmaste Eurodesk-kontor →](#)

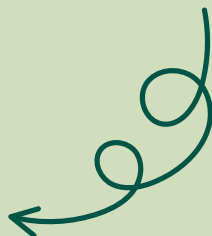


Du förbereder väl dig?

Checklista

Gör en
skärmdump
eller printa ut
och kryssa i!

- ☐ Identitetshandlingar (Pass, körkort, ID-kort)
- ☐ Reservationsinformation
- ☐ Försäkringsdokument
- ☐ Läkemedel
- ☐ Adresser till ambassader
- ☐ Adressbok (kom ihåg att skicka många vykort!)
- ☐ Pengar och kontokort
- ☐ Biljetter (glöm inte ditt DiscoverEU-pass!)
- ☐ Boendeinformation
- ☐ Europeiska hälsoförsäkringskortet
- ☐ Vattentät folder för viktiga dokument
- ☐ Viktiga telefonnummer, larmnummer
- ☐ Mobilladdare
- ☐ Ladda ner appen UD resklar
- ☐ Adapter
- ☐ Europeiska sjukförsäkringskortet
- ☐ _____
- ☐ _____



Fler packningstips på Europeiska Ungdomsportalen →

Ladda ner Discover EU:s A-Z-lista med tips på förberedelser (PDF) →



Inspiration inför din resa



Youtube

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

[DiscoverEU trip by Valentine & friend →](#)

[Interrail 2018 – Backpacking through Europe at 18 →](#)



Stories

Läs andra DiscoverEU-resenärers stories och ta del av vad de upplevt.

[Läs berättelserna på Europeiska Ungdomsportalen →](#)



Sociala medier

I DiscoverEU:s Facebookgrupp finns en stor onlinegemenskap, förstahandstillgång till exklusivt DiscoverEU-innehåll som events, festivaler, meet-ups samt informationsresurs gällande resmål och tips.

[Gå med i Discover EU:s Facebookgrupp →](#)



Meet-ups

Kolla upp var du kan träffa andra DiscoverEU-resenärer genom de officiella meet-ups som ordnas av de nationella kontoren för DiscoverEU.

[Hitta en meet-up i närheten →](#)

[Inspirationsvideo från meet-ups i Nijmegen, Tusby och Prag →](#)

Lärande på resan

Lärande kan handla om olika saker och på din resa med DiscoverEU kan du synliggöra ditt lärande med hjälp av olika metoder. Här följer fem exempel på vad lärande kan handla om.

1: Du kan memorisera vissa fakta

Exempel: Vad "Ursäkta mig, vet du var det finns en toalett?" heter på italienska.



2: Du kan få mer kunskap om ett visst ämne

Exempel: Kulturella traditioner i ett land.



3: Du kan bli bättre på att samarbete med andra

Exempel: Organisera träffar med andra resenärer du inte känner.



4: Du kan ändra beteende på ett visst sätt

Exempel: Att vara artig på tåget, hur man bedömer om man ska ge sin plats till någon.

5: Du kan bli mer skicklig på att göra något

Exempel: Matlagningskurs i Spanien hur man gör paella.

Kom hem ännu klokare

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.
- Kommuniera 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.

Gör så här

Penna eller tangentbord? Här är några förslag på hur du kan spara dina tankar. Passa på när du har en stund över på tåget!

Anteckningar i telefonen

Det finns många antecknings- och dagboksappar – kanske har du redan en favorit?

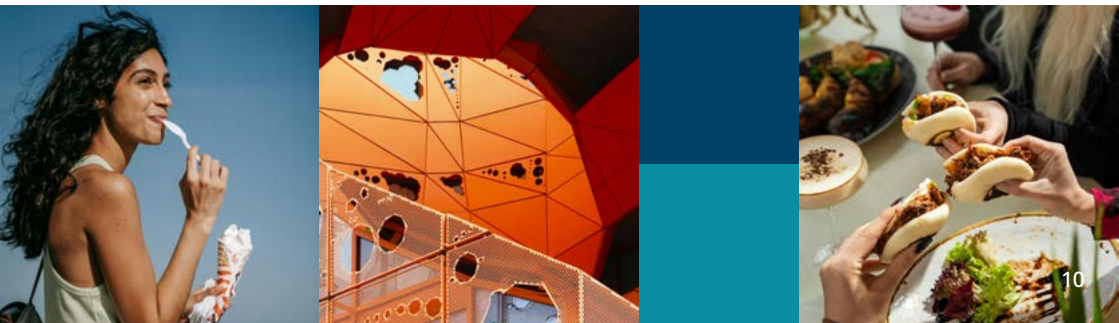
Anteckningsbok

Ta med en anteckningsbok eller dagbok där du samlar dina dagliga reflektioner.

Anteckningar i det här dokumentet

Längst bak i den här PDF:en finns tomma sidor för anteckningar.

Spara filen på exempelvis ett Google-konto så hittar du lätt tillbaka.



Innan resan:

Det här vill jag lära mig

Fundera på vad du hoppas att uppnå under dina veckor på resande fot i Europa. Här finns förslag på frågor att ställa till dig själv. Skriv ner dina tankar och kolla sedan tillbaka när du kommit hem. Har du lärt dig det du hade hoppats på – eller kanske ännu mer?



- ① Vad är du intresserad av att lära dig under den här resan?
- ② Vad vill du uppnå?
- ③ Vad vill du ta med dig hem?
- ④ Vad förväntar du dig?
- ⑤ Vad vill du ska hända för att den här resan ska bli en succé?
- ⑥ Vad behöver du för att du ska känna dig trygg och bekväm under resan?



Under resan

Lärdagbok

Genom att använda en lärdagbok dokumenterar du dagliga saker som sker på din resa. Du kan skriva korta anteckningar eller reflektioner, doodla och lägga in intressanta bilder. Eller varför inte göra en videodagbok där du spelar in vad som hänt dig under dagen? Här är förslag på meningar att utgå ifrån.

- 
- ! Nu förstår jag...
 - ! Idag har jag upptäckt...
 - ! Jag känner mig mer självsäker med...
 - ? Jag behöver undersöka vidare...
 - ! En liten detalj jag observerade...
 - ? En ny fråga som uppstått är...
 - ! Vad jag tar med mig från idag är...
 - ! Vad jag inte är nöjd med idag är...
 - ! Vad som var riktigt bra idag var...

Under resan

Daglig reflektion

Här är ett annat förslag på en reflektion att göra dagligen. Utgå från meningarna här nedan, och fyll i de tomma raderna med funderingar och reflektioner från dagens lärdomar.

Jag har lärt mig... _____

...dock behöver jag fortfarande utveckla... _____

Jag kan... _____



Exempel

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 webbsidor med reseinformation om olika resmål.



Under resan

Utmana dig själv

Vidga dina vyer med vår utmaning. Kanske får du upp ögonen för arkitektur – eller hittar en ny favoritlåt?



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 stad du befinner dig. Glöm inte att tagga #DiscoverEU!



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:s Facebook eller Instagram om tips eller anordna en träff med andra resenärer.



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

Miljö och kultur

DiscoverEU-resan handlar om att berikas av både konst och kultur, samtidigt som det görs på ett hållbart sätt med fokus på inkludering – att exempelvis starta samtal och dialog med människor från olika bakgrunder. Här följer några tips på saker du kan göra för att öka din miljömedvetenhet och ge resan en hållbar inramning.

**Plocka upp
fem skräp-
artiklar
varje dag.**



**Beskriv minst
tre saker du
gjort för att
resa mer
hållbart.**



**Planera din resa enligt
de Gröna rutterna!**

DiscoverEU:s gröna rutter tar dig med till städer som ligger i framkant med sitt hållbarhetsarbete. Upplev smart infrastruktur och framtidens gröna teknik. Eller testa New European Bauhaus-rutterna, där hållbarhet möter kreativitet och estetik.

Se rutterna på sid 17 →



**Lista vad staden du
befinner dig i skulle
kunna förbättra
gällande miljön.**



Planera din resa

Förslag på rutter

Låt ditt Europa-äventyr följa ett tema! DiscoverEU har tagit fram förslag på rutter med olika inriktningar. Förhoppningen är att du ska bli både utmanad och inspirerad på de olika resmålen, och komma hem med nya lärdomar och vidgade perspektiv. På de följande sidorna presenterar vi de olika rutterna. Följ länkarna för att läsa mer om rutförslagen på Europeiska Ungdomsportalen.

Digitala rutten

Utforska Europas framtid med den digitala rutten! Här får du en inblick i hur teknik och innovation formar moderna städer och samhället i stort. Besök platser som leder utvecklingen inom smarta lösningar, digital konst och hållbara innovationer. Lär dig hur teknik förbättrar livskvaliteten och upplev en ny sida av Europa – det digitala Europa!

[Så går den digitala rutten →](#)



Må bra-rutten

Ge dig själv en resa som sätter välmåendet i fokus! Må bra-rutten leder dig till destinationer där du kan slappna av, ta hand om din hälsa och återknyta till naturen. Testa yoga-retreats, njut av Europas spa-kultur eller ge dig ut på en avkopplande vandringstur.

Den här rutten handlar om att må bra – både fysiskt och mentalt – samtidigt som du upptäcker Europas mångsidiga landskap.

Upptäck Må bra-rutten →



Gröna rutterna

Upptäck fantastiska resmål som både är besöks- och miljövänliga på kartans olika gröna rutter. Vissa av städerna kan visa upp några av Europas främsta grönområden och naturreservat eller driver projekt inriktade på att bli mer gröna och hållbara. Andra städer ingår i initiativet klimatneutrala och smarta städer med målet att bli klimatneutrala senast 2030.

Läs mer och se de gröna rutterna på kartan →

Kulturrutterna

Res genom Europas kulturlandskap och inspireras av dess fantastiska historia och traditioner! DiscoverEU:s kulturrutter bjuder på design, arkitektur, konst, musik, teater och mycket mer. Lär dig om lokala traditioner, prova nya smaker och utforska hur kultur skapar unika identiteter i varje hörn av Europa. Ta vara på tillfället att fördjupa din förståelse av Europas kulturella mångfald.

[Se Kulturrutternas sträckning →](#)



New European Bauhaus-rutten

Upptäck platser där miljömedvetet tänkande kombineras med konstnärlig innovation. Besök projekt och städer som skapar nya sätt att leva och bo med fokus på inkludering och skönhet. En resa som inspirerar och utmanar ditt sätt att tänka på framtidens Europa.

[Se hur New European Bauhaus-rutten går →](#)

Efter resan

Det behöver inte ta slut!

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

Erasmus+

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 Projekt för att öka ungas delaktighet. Om du arbetar med unga kan du även åka på ungdomsledarutbildningar, seminarier med mera.

Inspireras på Erasmus+ Youtubekanal →

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.



Youtube

Se tre inspirerande filmer om Europeiska Solidaritetskåren:

Sundsvall hjälper unga att hitta sin röst →

Hur är det att volontärarbeta i Europeiska solidaritetskåren? →

Hand i hand för solidaritet →

EURES

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

[Se vilka jobb som ligger ute på EURES-portalen →](#)

Erasmus för unga företagare

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

[Läs mer på Erasmus webbplats →](#)

Bli en DiscoverEU-ambassadör

Dela dina upplevelser från ditt DiscoverEU-äventyr med andra!

[Så här blir du ambassadör \(PDF\) →](#)



Engagera dig!

Lista 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 Eurodesk-kontor och få information och stöd för att fortsätta ditt engagemang!

Hitta ditt närmaste Eurodesk-kontor →

Läs mer om EU:s möjligheter för ungdomar

Till Europeiska Ungdomsportalen →

Följ Europeiska Ungdomsportalen på sociala medier



European_Youth_EU



EuropeanYouthEU



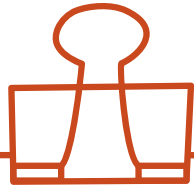
EuropeanYouthEU

Plats för anteckningar



A large rectangular area with a red border, containing horizontal lines for writing. The bottom-left corner is folded over, and there are three additional lines at the bottom right.

Plats för anteckningar

[illegible]

Plats för anteckningar

[illegible]