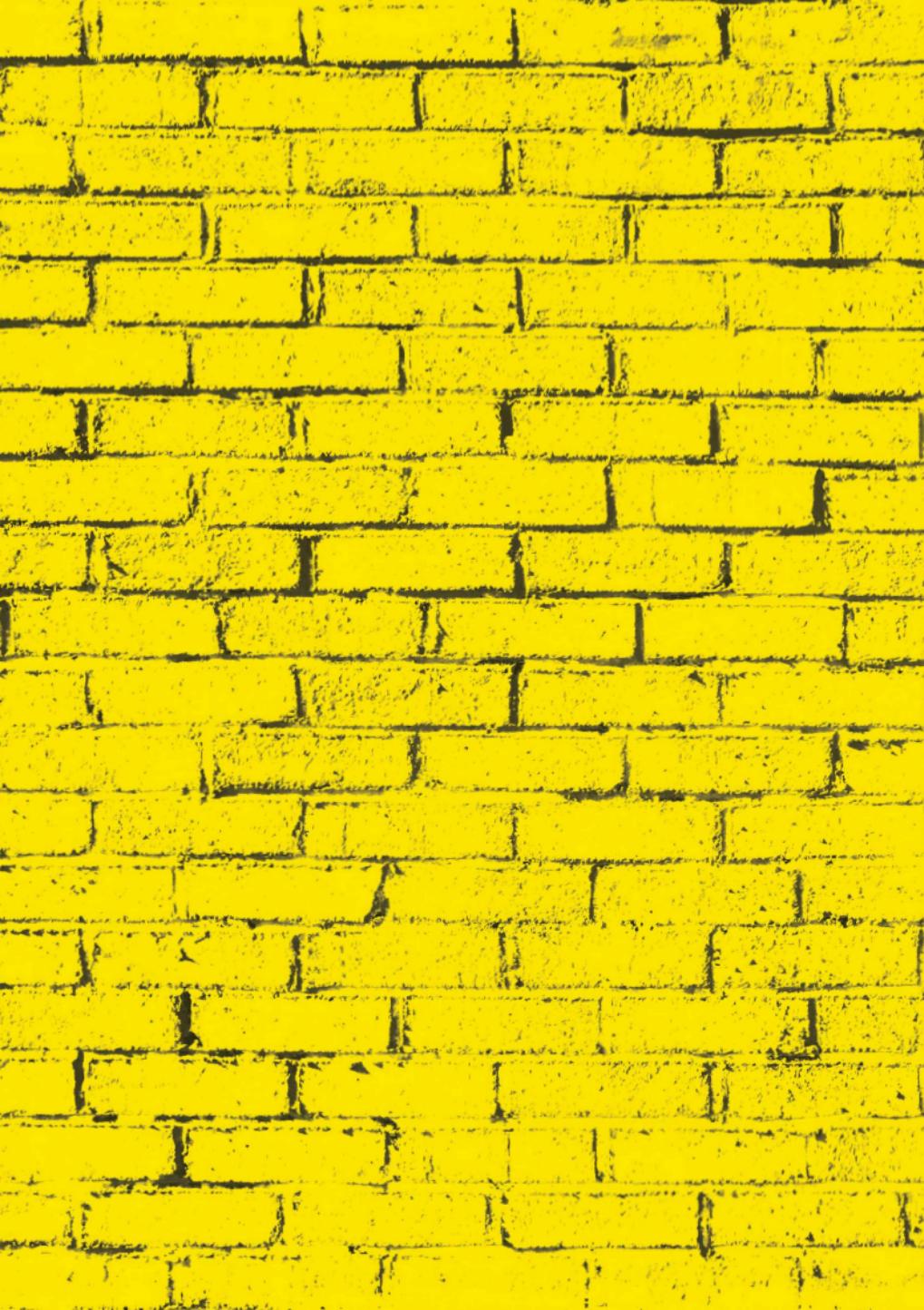


Detská organizácia FÉNIX, o. z.



Erasmus+

[ERASMUS +  
DO VRECKA]





fénix



# [ ÚVOD ]

Milý cestovateľ, milá cestovateľka!

V rukách držíš vreckového sprievodcu, ktorý ti pomôže s prihlásením sa a úspešným absolvovaním tvojho prvého Erasma. My na ústredí vieme, ako stresujúce vie niekedy byť to, že sa chystáš na tvoju prvú cestu do zahraničia, bez tvojich blízkych, na neznáme miesto. A možno nemáš strach z cestovania, možno máš strach z jazykových bariér, nič podobné si nikdy nezažil/nezažila. Cestovanie, letisko, jazyk, prednášky či cudzí ľudia. Celé sa to dá definovať ako strach z neznámeho. A preto máš v rukách túto publikáciu, v ktorej sa ti to pokúsime celé vysvetliť a pripraviť ťa na to, čo ťa čaká. Bude to tvoj malý ťaháčik, a spolu to všetko zvládneme. Prejdeme spolu od výzvy, cez prihlášku, vybavovanie cestovania, cestu, letiskové kontroly až na miesto diania, užijeme si spolu Erasmus a bezpečne sa vrátime domov. V tejto publikácii nájdeš overené tipy a triky, krátke slovníček ale aj vysvetlenie všetkých dôležitých vecí a procesov, ktoré ťa čakajú. V neposlednom rade je to však tvoj cestovateľský zápisník, a tak ťa čaká dostatok miesta na dopísanie vlastných postrehov a poznámok.

Na Erasmoch sa naozaj nemáš čoho báť, a hoci budeš možno zo začiatku musieť vystúpiť zo svojej komfortnej zóny, čoskoro sa tvoja cesta zmení na príjemný zážitok. Cestovanie s Erasmom ti vytvára príležitosť veľa sa naučiť, zlepšiť sa v reči, spoznať nových ľudí, objavovať nové kultúry, budovať priateľstvá, spoznávať nové miesta a rozvíjať sa. Z každého Erasmu sa teda vrátiš ako o trochu lepší človek, s trochu väčším počtom priateľov.

PS: Nie, nie je to len knižka. Sme tu pre teba aj my, pracovníci a pracovníčky Ústredia DO FÉ-NIX a kľudne sa na nás obráť cez e-mail alebo na Instagram a Facebooku.

Tak teda, pod'me spolu na cesty!

# ( PRED CESTOU )

## **Čo je to vlastne Erasmus+?**

Erasmus+ je program Európskej únie, ktorý slúži na podporu vzdelávania, mládeže, odbornej prípravy a športu v Európe. Program, ktorý máme od roku 2021 do roku 2027 kladie veľký dôraz na sociálne začlenenie, digitalizáciu, ekológiu a podporu mladých v účasti na demokratických procesoch v ich okolí. Oproti minulému obdobiu má tento program rozpočet 26,2 miliardy €, teda ide takmer o dvojnásobok minulého rozpočtu. Erasmus+ ponúka príležitosti v oblastiach spolupráce a mobilít najmä ak ide o nasledovné: vysokoškolské, školské či odborné vzdelávanie, mládež, šport a vzdelávanie dospelých. Erasmus+ podporuje aktivity splňajúce ciele stanovené v európskom vzdelávacom priestore, akčnom pláne digitálneho vzdelávania a v neposlednom rade v programe v oblasti zručností pre Európu.

## **Čo je DO FÉNIX?**

„DO FÉNIX vytvára detom a mládeži podmienky na aktívne, obohacujúce a prospešné trávenie voľného času prostredníctvom celoročnej systematickej





práce s deťmi a mládežou, ako i prostredníctvom cyklicky sa opakujúcich aktivít. Vo svojej činnosti sa organizácia zameriava na prepájanie formálneho a neformálneho vzdelávania s použitím metód neformálneho vzdelávania. Členmi DO FÉNIX sú deti od 5 rokov, mladí ľudia a dobrovoľníci z radov dospelých. Organizácia pôsobí vo všetkých 8 krajoch Slovenska.“ (Výročná správa DO FÉNIX)

### **Prihlásenie (od vyplnenej prihlášky (papierová vs. online) až po prijatie)**

Organizátori projektu pravdepodobne vypracovali ponuku, na ktorú môžeš reagovať. Ponuka väčšinou obsahuje základné informácie:

- názov a téma projektu
- informácie o organizátorovi
- stručný popis
- miesto a časové ohraničenie projektu
- vekové obmedzenie
- komunikačný jazyk
- počet účastníkov za skupinu
- prípadne iné upresnenia (napríklad: povolenie – hľadáme mestského zastupiteľa angažujúceho sa v práci s mládežou)
- deadline na odoslanie prihlášok
- prihlášku/odkaz na prihlášku

## Prihláška:

Ak si si ponuku podrobne preštudoval/preštudovala, zaujala ťa a splňaš všetky kritériá, môžeš sa smelo pustiť do vypĺňania prihlášky.

Ak vypisuješ papierovú prihlášku, a organizátorom posielaš scan, píš čitateľným písmom, viackrát po sebe skontroluj správnosť a čitatelnosť tvojich osobných a kontaktných údajov. Originál prihlášky si dobre uschovaj a pre istotu si ho so sebou zabal' na projekt.

Čo obsahuje prihláška? Každá prihláška je iná, rátaj však s tým, že organizátorov budú zaujímať tieto údaje: Celé meno a priezvisko, dátum narodenia, krajina, adresa (ak nie je uvedené inak, uveďte svoju celú adresu aj s PSČ), kontaktné údaje, zdravotný stav (lieky, alergie, intolerancie, iné stravovacie obmedzenia), akú organizáciu reprezentuješ, tvoja motivácia zúčastniť sa, dotazy/otázky/špeciálne požiadavky.

Nevieš si rady s otázkou na tvoju motiváciu zúčastniť sa na projekte? Skús si odpovedať na tieto otázky:

V čom ma zaujala téma projektu?

Stretol/stretla som sa už s touto tematikou?

Čo sa chcem naučiť?

Čím viem prispieť ja?

Aké iné kompetencie chcem rozvíjať?

Ako svoje poznatky využijem v praxi?



**TIP:** Mysli na to, že na Erasme sa nebudete učiť iba na tému projektu. Neboj sa v motivačnom liste spomenúť aj možnosti spoznávania kultúry, výstup z komfortnej zóny, zlepšenie sa v jazyku, priateľstvá či iné benefity cestovania do zahraničia.

Prihlášku odovzdávaj v riadnom termíne, ak si bol/bola vybraný/vybraná, po deadline ťa budú organizátori kontaktovať. Zatiaľ si na termín projektu nerob žiadne iné plány. Ak ťa v tomto projekte nevybrali, nevešaj hlavu, projektov je nespočetne a určite sa nájde ten prvý aj pre teba 😊

**Plánovanie cesty tam aj späť (finančné obmedzenia), nákup leteniek/lístkov, cestovné poistenie**

Od organizátorov ti v správnom prípade príde podrobný INFOPACK, v ktorom bude uvedená presná adresa ubytovania, čas príchodu, odporúčané spôsoby dopravy, spôsob financovania cesty, prípadne budget na cestovanie pre jednotlivé



zúčastnené krajiny. Tento INFOPACK väčšinu zodpovie všetky tvoje otázky, ak sa tak však nestane, neváhaj kontaktovať organizátora.

Po podrobnom preštudovaní INFOPACKu môžeš smelo začať plánovať svoju cestu. Ak cestujete z jednej krajiny viacerí, vždy je dobrý nápad kontaktovať ostatných a cestovať spolu ☺

Pri hľadaní vhodnej dopravy zvažuj cenu, vzdialenosť, čas pricestovania, celkový čas cestovania a nezabudni si skontrolovať, čo organizátori uviedli ako meeting point (pozor, nie vždy to musí byť ubytovanie). Nezabudni, do ceny cestovania sa rátajú aj lístky na vlak, autobus, mhd, letenky a iné. Naplánuj si rovno aj spiatočnú cestu.



**TIP:** Nezabudni si na celé trvanie projektu a cestovania uzavrieť cestovné poistenie, vytlačiť ho, uschovať si niekoľko kópií a neuschovávať ich na jednom mieste.

## Balenie (checklist)

Pri balení na Erasmus myslí na povolený rozmer a váhu batožiny, ak cestuješ lietadlom, pozorne si prečítaj informácie v infopacku a pozri si dostatočne v predstihu predpoved' počasia na destináciu, do ktorej sa chystáš.

Pri balení ti môže pomôcť aj tento checklist:

- kozmetika
- zubná kefka, pasta
- sprchový gél, šampón
- spodné prádlo, ponožky
- oblečenie
- pyžamo
- teplejšie oblečenie
- uterák
- lieky, leukoplasty...
- pero
- zápisník
- pevná obuv
- nabíjačka na telefón, telefón
- kópie dokladov
- fľaša na vodu



## Môj zoznam na balenie

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....



fenix

STAY CONNECTED

Otázky, na ktoré treba vedieť odpovedať:

Ako sa volám?

Odkiaľ  
prichádzam?

Z kakej som  
organizácie?

Čo v mojej  
organizácii  
robím?

Prečo  
som sa  
prihlásil?

Čím sa zaoberá  
organizácia, ktorá  
ma sem vyslala?

Čo viem o téme  
tohto projektu?

# ( POČAS ERASMU )

## Cestovanie

Pred vycestovaním si skontroluj, či máš vytlačené a pripravené všetky lístky. Samozrejme, lístky môžeš mať aj v elektronickej podobe, ale mať ich v rukách ti dá väčší pocit istoty. Noc pred cestou sa dobre vyspi a oddýchni si. Nezabudni si nastaviť budík (alebo aj dva) a ak necestuješ sám/sama, zostaň v kontakte so svojou skupinou.

Ak letíš, bud' na letisku v dostatočnom predstihu. Väčšina letísk uvádza, že je potrebné dostať sa aspoň 2 hodiny pred odletom, čo je aj čas, v ktorom sa otvára check-in. Check-in sa však dá urobiť aj online, čím ušetríš čas na letisku. Na letisko však môžeš prísť aj skôr, letiskové haly sú často celkom príjemné miesta, a je lepšie byť na letisku skôr, ako neskoro. Zmeškané lietadlo ti už nikto nepreplatí, a ty prídeš o pár krásnych zážitkov z prvého dňa programu. Predĺžiť letiskový pobyt ti môže aj kontrola batožiny či dokladov.

Príručná batožina a carry-on batožina: letecké spoločnosti často povolujú cestujúcim zobrať si so sebou zadarmo malý kufrík alebo tašku, najčastejšie do 8-10kg a príručnú batožinu,

čiže ruksak alebo kabelku. Rozmery tejto batožiny si vždy skontroluj vopred u danej leteckej spoločnosti. Do takéhoto kufríka sa dá úplne s prehľadom zbaliť, má to však svoje obmedzenia.

Na palubu si môžeš väčšinou vziať iba jeden liter tekutiny. Preto ti odporúčame pred kontroloou batožiny vyliať alebo vypíť tvoju pitnú vodu a používať cestovné nádobky. Všetky tekutiny musia byť uzavreté v uzavíratelnom vrecku. Na palubu si nesmiete zobrať zbrane, ich repliky, nožničky, nože...



**TIP:** Čo do batožiny a aké parametre musí splňať si vždy skontroluj na stránke spoločnosti, s ktorou letíš.



## **Tipy a triky na cestu**

- zober si fl'ašu na vodu;
- všetky cestovné lístky si bezpečne odlož, budú ti preplatené (ak nebolo určené inak);
- na odkladanie cestovných lístkov si prines malý eurobal alebo obálku;
- zbal' sa úsporne;
- ak máš AirTag alebo nejaké iné sledovacie zariadenie, daj si ho do batožiny;
- všetky dokumenty si preskenuj a kópie maj bezpečne uložené;
- pred cestou si vytried' peňaženku a vezmi si len dôležité doklady a karty;
- nikdy so sebou nenos celú hotovosť, druhú peňaženku si dômyselne skry v kufri (tip od nás: medzi špinavé prádlo, tam nikto nehľadá);
- myсли na najbežnejšie lieky, vezmi si ich so sebou;
- cennosti si nevkladaj do vreciek a častí batožiny a ruksakov, odkial' by sa dali ľahko vytiahnuť;
- pred cestou si ulož čísla organizátorov, členov tvojej skupiny;
- vždy cestuj s cestovným poistením, doklad o ňom maj pri sebe;

- nezabudni o sebe pravidelne dať vedieť blízkym;
- skontroluj si platnosť cestovných dokladov a podmienky vstupu do krajiny, kam cestuješ;
- ak nemáš 18 rokov a cestuješ s dospelým, zváž nejaký druh osvedčenia alebo úradnej listiny (napr. potvrdenie od notára). Na letisku by to mohlo vyzerat podozrivo;
- vždy si dopredu pozri, kam cestuješ a napíš si adresu na papier. Nauč sa ju správne vyslovíť. Ked' sa budeš potrebovať opýtať na cestu, zíde sa ti to;
- svoju cestu dokumentuj. Zapisuj si, veľa fot. Nezabudni poslať fotky a článok k nám na ústredie.

## Čo ma (väčšinou) čaká a nemenie

Každý Erasmus je niečím iný, jedinečný. Je však zopár ukazovateľov, ktoré spĺňa nielen každý Erasmus, ale aj každý medzinárodný projekt. Pod'me sa na ne spoločne pozrieť!

Rátaj s tým, že ak sa osmelíš a budeš rozprávať, tvoj level komunikácie v cudzom jazyku sa zvýši mýťovými krokmi. Preto sa neboj hovoriť. Využi príležitosť, nehanbi sa.

Prines so sebou nejaké trvanlivé jedlo (napr. sladkosti). Na Erasmoch býva dobrým zvykom robiť medzinárodný večer, kde budeš aj pomocou týchto sladkostí a slaností prezentovať svoju krajinu. Ak sa sladkosti neminú, stále môžeš obdarovať svojich nových priateľov.

Neujdeš kontaktu. Budeš pracovať v skupinkách, budeš mať aktivity na spoznanie sa, i na utuženie kolektívú. A na konci ti aj bude ľúto sa rozlúčiť.

Spoznáš okolie. Áno, tvoj program možno na prvý pohľad vyzerá neskutočne plný, a možno sa obávaš. Nemaj obavy. Organizátori rátajú s tým, že si to tam budete chcieť obzrieť, a zabezpečia to bud' výletom, alebo prestávkami.

Spoznáš mnoho kultúr a mnoho ľudí. Aj o tom je Erasmus. Teš sa, spoznávaj, počúvaj, diskutuj.

K Erasmu neoddeliteľne patrí aj zábava a priateľstvá, preto ti prinášame malú fénixáčku Erasmus výzvu! Splň čo najviac úloh, uži si Erasmus a nezabudni fotiť a označovať nás na sociálnych sieťach!





Výzva:

Obdaruj niekoho, kto nie je zo Slovenska  
tradičnou sladkosťou podľa tvojho výberu

Vymen si kontakty  
s spiatimi účastníkmi

Pridaj príspevok alebo príbeh na  
sociálne siete a označ DO FÉNIX

Stráv aspoň jeden coffeebreak rozhovorom  
s niekým, s kým si ešte nehovoril/ nehovorila

Ochutnaj tradičné jedlo z krajiny,  
v ktorej sa nachádzaš

Zist si viac o mieste, na ktorom  
sa nachádzaš. Pýtaj sa domáčich.

Urob si fotografiu s touto publikáciou  
a pošli ju niekomu na Ústredie Fénixu

Pošli pohľadnicu  
z Erasmu

Nauč sa od zahraničných  
účastníkov pesničku

# ( PO PRICESTOVANÍ )

## Krátko po ceste

Ak ti to nebolo určené inak, priprav sa, že po docestovaní musíš doriešiť tvoje cestovné doklady. Všetky cestovné doklady si pre istotu naskeňuj, a ak ťa organizátori požiadajú, originály im pošli poštou. Po projekte zostaň v kontakte s organizátormi, pre teba sa už sice projekt skončil, oni však ešte riešia dôležité veci a potrebujú tvoju spoluprácu.

Po projekte pravdepodobne dostaneš na vyplnenie evalvačný dotazník, bud' v papierovej, alebo online forme. Pre organizátorov je veľmi dôležité, aby si naň odpovedal/odpovedala pravdivo a na vyplňaní si dal/dala záležať. Dobrá spätná väzba od účastníkov im vie pomôcť urobiť všetky ďalšie projekty o niečo lepšie.

## YOUTHPASS

Ak si sa zúčastnil/zúčastnila na primárne vzdelávacom podujatí Erasmus+, možno si obdržal/obdržala YOUTHPASS. Je to certifikát, ktorý reflekтуje nielen tvoju účasť na podujatií,

ale aj poznatky a zručnosti, ktoré si počas vzdelávania získal/získala. Tento certifikát si uschovaj, je akceptovaný v celej Európe a okrem tvojich vedomostí a zručností odzrkadľuje aj znalosť jazyka, či otvorenosť cestovať a skúšať nové veci, či rozvíjať sa vo svojom voľnom čase.

## Propagácia

O tom, čo si sa naučil/naučila a čo si zažil/zažila treba dať vedieť ostatným. Správnou propagáciu môžeš prilákať mnoho mladých ľudí, ktorých tvoje zážitky zaujmú, a možno by raz chceli zažiť Erasmus na vlastnej koži. Neboj sa toho, ak si s tým komfortný/komfortná, pridávaj príbehy a posty na sociálne siete, a nezabudni označiť organizáciu, ktorá ťa vyslala (pravdepodobne DO FÉNIX), organizátorov či oficiálne stránky Erasma.

Môžeš dokonca napísat článok a poslať ho organizácii, ktorá ťa vysiela (napríklad na Ústredie DO FÉNIX), do miestnych novín, či tvojmu vedúcemu/vedúcej, tí už budú vedieť, čo s ním. Možno sa pýtaš, ako napísat článok o tom, čo si zažil/zažila a čo si sa naučil/naučila? Môžeš si pomôcť aj týmito otázkami:



**TIP:** Pod článok sa nezabudni podpísať a spolu s ním poslať aj zopár kvalitných fotografií.





## **Anglicko-slovenský slovníček** **English-Slovak vocabulary**

- participation - participácia  
participant - účastník  
reimbursement - uhrádzanie  
coordinator - koordinátor  
national agency - národná agentúra  
mobility - mobilita  
youthpass - oficiálne osvedčenie  
o absolvovaní projektu  
leader - líder  
accommodation - ubytovanie  
coffee break - pauzana občerstvenie,  
kávu  
signature - podpis  
invoice - faktúra  
tickets - lístky  
skills - zručnosti
- NGO – non-govern-  
mental organization - mimovládna  
organizácia  
volunteer - dobrovoľník  
certificate - certifikát  
agenda - program podujatia,  
rozvrh

meetup - stretnutie  
deadline - termín odovzdania  
infopack - dokument  
              s informáciami  
travel tickets - cestovné lístky  
topics - témy  
municipality - samospráva  
youth - mládež

**Slovička, ktoré som sa naučil/naučila ja:**  
**Vocabulary I have learned:**

..... - .....

..... - .....

..... - .....

..... - .....

..... - .....

..... - .....

..... - .....

..... - .....

..... - .....



# ( DEAR TRAVELLER! )

The publication that you are holding in your hand is a pocket guide that will assist you with your registration and help you to complete your first Erasmus journey.

We at the headquarters understand how stressful it can be to embark on your first trip abroad, to go without your loved ones to an unfamiliar place. You may not be afraid of travelling itself, but perhaps you fear the language barrier, or it is your first time experiencing something like this. Travelling, airports, foreign languages, lectures, and strangers – all of these can lead to the fear of the unknown. That is why you have this publication in your hands, where we will try to explain everything and prepare you for what awaits. It will be your little companion, and we will handle everything together. We will go through the challenge application process, travel arrangements, the journey, airport checks, and finally, the destination. We'll experience Erasmus together and return home safely. In this publication, you will find proven tips and tricks, a short vocabulary list, as well

as explanations of all the important things and processes that await you. Lastly, it's your travel journal, so there's plenty of space for your observations and notes.

You have nothing to fear on Erasmus, and although you may have to step out of your comfort zone at the beginning, your journey will soon turn into a pleasant experience. Travelling with Erasmus allows you to learn a lot, improve your language skills, meet new people, discover new cultures, build friendships, explore new places, and grow as an individual. Each Erasmus experience will leave you as a slightly better person, with a few more friends.

PS: No, it's not just a book. We FÉNIX headquarters staff are also here for you. Feel free to reach out to us via email, Instagram, or Facebook.

So, let's embark on this journey together!

# [ BEFORE THE JOURNEY ]

## **What is Erasmus+?**

Erasmus+ is a program of the European Union aimed at supporting education, youth, vocational training, and sports in Europe. This program runs from 2021 to 2027 and places great emphasis on social inclusion, digitalization, ecology, and supporting young people in participating in democratic processes in their communities. Compared to the past the programs budget, that is now €26.2 billion has almost doubled. Erasmus+ offers opportunities in the fields of cooperation and mobilities, especially in the following areas: higher education, school or vocational education, youth, sports, and adult education. Erasmus+ supports activities that align with the goals set in the European education area, the action plan for digital education, and last but not least, the skills agenda for Europe.

## **What is DO FÉNIX?**

„DO FÉNIX creates conditions for children and youth to actively, enrichingly, and beneficially spend their free time through year-round





systematic work with children and youth via regularly recurring activities. In its activities, the organization focuses on linking formal and non-formal education using non-formal education methods. Members of DO FÉNIX include children from 5 years of age, young people, and volunteers from among adults. The organization operates in all 8 regions of Slovakia.“ (DO FÉNIX Annual Report)

### **Application Process (from completing the application form, either on paper or online, to acceptance)**

The project organizers have likely prepared an offer to which you can respond. The offer usually includes basic information:

- Project name and topic
- Information about the organizer
- Brief description
- Location and time frame of the project
- Age restrictions
- Communication language
- Number of participants per group
- Any additional specifications (e.g., profession – seeking a city council representative involved in youth work)

- Deadline for submitting applications
- Application form/link to the application form

### **Application:**

After you have carefully studied the offer, found it appealing, and met all the criteria, you can confidently proceed with filling out the application form.

If you are filling out a paper application and sending it to the organizers via scan, write in clear handwriting, and double-check the accuracy and legibility of your personal and contact information. Keep the original application form safe and pack it with you for the project, just to be sure.

What does the application form contain? Each application form is different, but expect that the organizers will be interested in the following information: Full name, date of birth, country, address (if not stated otherwise, provide your complete address along with the postal code), contact details, health condition (medications, allergies, intolerances, other dietary restrictions), the organization you represent, your motivation to participate, questions/inquiries/special requests.

Not sure how to answer the question about your motivation to participate in the project? Try answering these questions:

What interests me about the project's topic?

Have I already encountered this topic before?

What do I want to learn?

How can I contribute?

What other skills do I want to develop?

How will I apply my knowledge in practice?



**TIP:** Keep in mind that on Erasmus, you won't just be learning about the project's topic. Don't hesitate to include in your cover letter interest in the opportunity opportunities to experience different cultures, step out of your comfort zone, improve your language skills, make friendships and other benefits of travelling abroad.

Submit your application on time, and if you are selected, the organizers will contact you after the deadline. For now, avoid making any other plans around the project dates. If you are not chosen for this project, don't be disheartened; there are countless projects out there, and the right one will surely come your way 😊

## **Planning the journey there and back (financial constraints), purchasing tickets, and travel insurance:**

In the right case, you should receive a detailed INFOPACK from the organizers, which will include the exact address of the accommodation, arrival time, recommended methods of transport, the way of financing the trip, and possibly a budget for travelling in individual participating countries. This INFOPACK will answer most of your questions; however, if it doesn't, don't hesitate to contact the organizer.

After thoroughly studying the INFOPACK, you can confidently start planning your trip. If multiple participants are travelling from



one country, it's always a good idea to contact each other and travel together.

When searching for suitable transportation, consider the price, distance, travel time, and overall travel duration. Don't forget to check what the organizers have specified as the meeting point (note that it may not always be the accommodation). Remember, the cost of travelling also includes tickets for trains, buses, public transport, flights, and others. Plan your return journey as well.



**TIP:** Don't forget to get travel insurance for the entire duration of the project and travel. Print it out, keep several copies, and don't store them all in one place.

## Packing (checklist)

When packing for Erasmus, keep in mind the allowed size and weight of luggage, especially if you are travelling by plane. Read the information in the INFOPACK carefully and check the weather forecast for your destination in advance.

Here's a checklist that might help you with packing:

- [ ] Toiletries
- [ ] Toothbrush, toothpaste
- [ ] Shower gel, shampoo
- [ ] Underwear, socks
- [ ] Clothing
- [ ] Pyjamas
- [ ] Warmer clothing
- [ ] Towel
- [ ] Medications, band-aids, etc.
- [ ] Pen
- [ ] Notebook
- [ ] Sturdy shoes
- [ ] Phone charger, phone
- [ ] Copies of documents
- [ ] Water bottle



## My packing list: (Add your items here)

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....

[ ]

.....



Questions you should know the answers to:

What is  
my name?

Where do  
I come  
from?

Which  
organization  
am I from?

What do I do  
in my  
organization?

Why did  
I apply?

What does the  
organization that  
sent me here deal  
with?

What do I know  
about the topic  
of this project?

# [ DURING ERASMUS ]

## Traveling

Check if you have printed and prepared all your tickets before departure. Of course, you can also have electronic copies, but having them by hand gives you greater security. Make sure you get a good night's sleep and rest the night before your journey. Don't forget to set your alarm (or even two), and if you are not travelling alone, stay in touch with your group.

If you are flying, be at the airport well in advance. Most airports suggest arriving at least 2 hours before departure, which is also when check-in opens. However, you can also do online check-in, saving time at the airport. Nonetheless, arriving at the airport early can be enjoyable; airport terminals are often quite pleasant places. Missing your flight won't be reimbursed, and you will miss out on some wonderful experiences from the first day of the program. Baggage or document checks may also delay your time at the airport.

Carry-on baggage and checked luggage: Airlines often allow passengers to bring a small suitcase or bag, usually weighing around 8-10 kg, as carry-on luggage. Always check the dimensions for this luggage with the specific airline. However, there are limitations to what you can pack in this bag.

You can usually only carry one litre of liquid on board. Therefore, we recommend emptying or drinking your water before the baggage check and using travel containers. All liquids must be in a resealable bag. You are not allowed to bring weapons, replicas, scissors, or knives on board.



**TIP:** Always check what you can bring in your luggage and the requirements of the airline you are flying with.



## Tips and tricks for the journey:

- Bring a water bottle.
- Safely store all travel tickets; they will be reimbursed (unless stated otherwise).
- Bring a small envelope or folder for storing travel tickets.
- Pack efficiently.
- If you have an AirTag or any other tracking device, put it in your luggage.
- Scan all documents and keep copies stored safely.
- Before the journey, sort your wallet and take only essential documents and cards.
- Don't carry all cash with you; hide a second wallet cleverly (tip: among dirty clothes, where no one would look).
- Keep common medications in mind and take them with you.
- Don't store valuables in easily accessible pockets or parts of your luggage and backpacks.
- Save the contact numbers of organizers and members of your group.
- Always travel with travel insurance and keep the documentation with you.



- Regularly update your loved ones about your whereabouts.
- Check the validity of travel documents and entry requirements for the country you are travelling to.
- If you are under 18 and travelling with an adult, consider having some form of a certificate or official document (e.g., a notarized confirmation). It might be suspicious at the airport otherwise.
- Always check the destination you are travelling to and write down the address on paper. Learn to pronounce it correctly. It will be helpful when asking for directions.
- Document your journey. Take notes, and take lots of photos. Don't forget to send photos and an article to the headquarters.

### **What (mostly) awaits and won't be missed:**

Every Erasmus is unique. However, a few indicators apply not only to every Erasmus but also to every international project. Let's take a look at them together!

Expect that if you gather courage and speak up, your level of communication in a foreign

language will improve by leaps and bounds. So, don't be afraid to speak up. Seize the opportunity; don't be shy.

Bring some traditional, non-perishable food (e.g., sweets). It's a common practice on Erasmus to have an international evening where you will present your country, including these treats. If the sweets don't run out, you can still give them as gifts to your new friends.

You won't escape making contacts. You will work in groups, have activities to get to know each other and strengthen your team. And in the end, you'll be sad to say goodbye.

You'll get to know the surroundings. Yes, your program might seem incredibly packed at first, and you may be concerned. Don't worry. The organizers expect you to want to explore, and they will arrange either trips or breaks for that purpose.

You'll get to know many cultures and many people. That's what Erasmus is about. Enjoy yourself, get to know, listen, and discuss.

Fun and friendships are inseparable from Erasmus, so we bring you a little Phoenix Erasmus challenge! Complete as many tasks as possible, enjoy Erasmus, and don't forget to take photos and tag us on social media!







**Challenge:**

Exchange contacts  
with five participants

Give someone who is not from Slovakia  
a traditional sweet according to your choice

Post a contribution or story  
on social media and tag DO FÉNIX

Spend at least one coffee break having a conver-  
sation with someone you haven't talked to yet

Taste traditional food  
from the country you are in

Find out more about the place  
you are in. Ask the locals.

Take a photo with this publication and send  
it to someone at the Fénix headquarters

Send a postcard  
from Erasmus

Learn a song from inter-  
national participants

# ( AFTER ARRIVAL )

## **Shortly after the trip**

Unless instructed otherwise, be prepared to sort out your travel documents upon arrival. For safety, scan all your travel documents; if organizers ask for them, send the originals by mail. Stay in touch with the organizers after the project; while the project has ended for you, they are still dealing with important matters and need your cooperation.

After the project, you will likely receive an evaluation questionnaire in paper or online form. It is very important for organizers that you answer truthfully and take your time filling it out. Good feedback from participants can help them make all future projects even better.

## **YOUTHPASS**

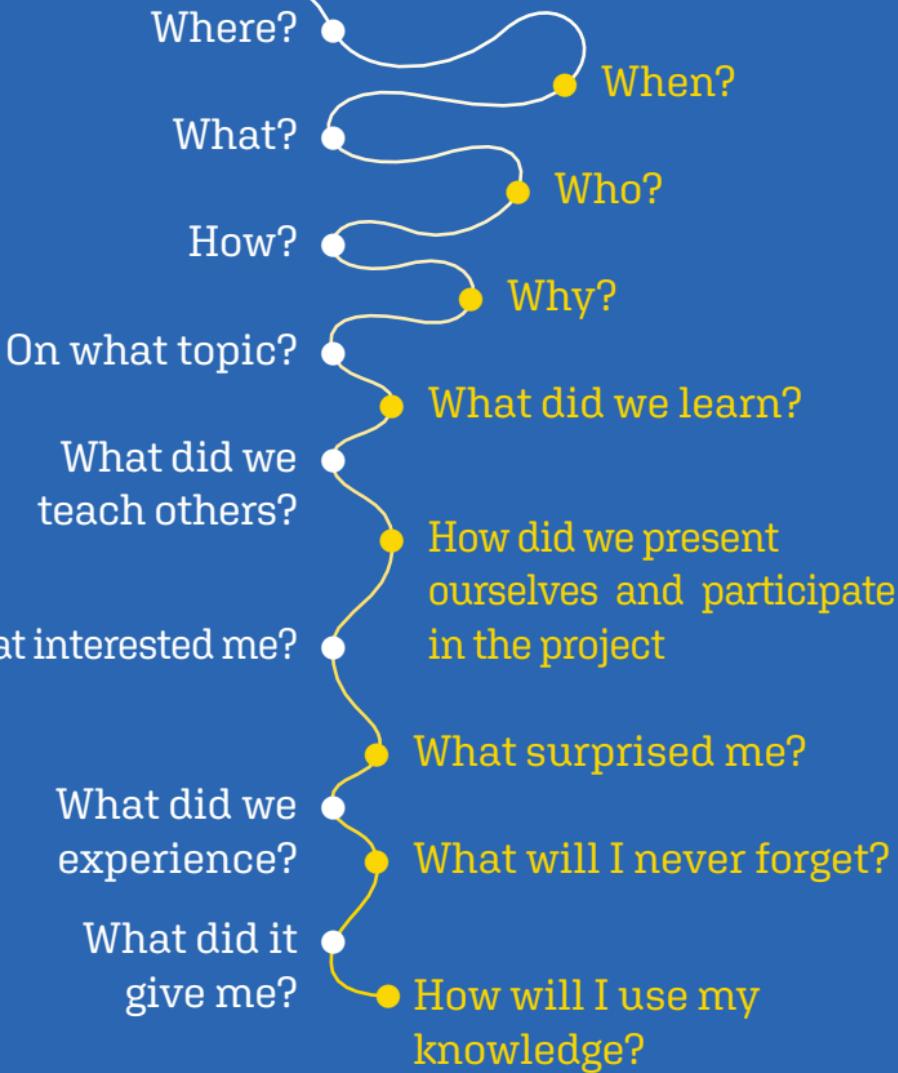
If you participated in a primary educational event under Erasmus+, you may have received a YOUTHPASS. It is a certificate that reflects your participation in the event and the knowledge and skills you acquired during the education.

Keep this certificate; it is accepted throughout Europe and reflects your knowledge and skills, language proficiency, openness to travel and try new things, and personal development in your free time.

## Promotion

Let others know what you have learned and experienced. Proper promotion can attract many young people who will be interested in your experiences and might want to experience Erasmus themselves someday. Don't be afraid to share; if you are comfortable with it, post stories and posts on social media and don't forget to tag the organization that sent you (probably DO FÉNIX), the organizers, or official Erasmus pages.

You can even write an article and send it to the organization that sent you (e.g., to the Fé-nix headquarters), local newspapers, or your supervisor; they will know what to do with it. You may wonder how to write an article about what you experienced and learned. You can use these questions to help you:



**TIP:** Don't forget to sign the article and include a few quality photographs with it.

## Moje poznámky My notes









65







fénix



Vydavateľ: Detská organizácia FÉNIX, o.z.,  
Račianska 72, 831 03 Bratislava



fenix@do-fenix.sk • www.do-fenix.sk



Autorka: Mária Maňáková ml.

Preklad: Mgr. Kristína Valášková, PhD.,  
Mgr. art. Martina Havierová

Jazyková korektúra: Mgr. art. Martina Havierová,  
Bc. Vladimíra Vávrová

Grafická úprava:  
Andrej Mišina - grafickydizajner.sk

Použité fotografie: DO FÉNIX

Tento projekt bol financovaný z programu Erasmus+



Erasmus+

ISBN 978-80-89239-83-2