

# Delta i internationella utbyten och bidra till ett mer enat Europa

# Bredda dina kompetenser med **Erasmus+ Ungdom**

**Genom Erasmus+ kan du ordna och/eller delta i ungdomsutbyten eller projekt för att öka din och andra ungas delaktighet inom olika områden. Själva syftet med programmet är att främja ungas delaktighet i Europa.**

Genom *ungdomsutbyten* kan du som är mellan 13 och 30 år träffa andra ungdomar från olika länder och ordna aktiviteter inom ett tema som just ni brinner för. Utbytet kan pågå mellan 5 och 21 dagar. Att delta i ett ungdomsutbyte är ett utmärkt sätt att utveckla nya kompetenser, lära känna nya kulturer, få nya vänner och lära dig mer om till exempel miljö, politik eller idrott. Som deltagare får du resebidrag samt mat och boende under ungdomsutbytet.



Du kan också genomföra *projekt som syftar till att öka ungas delaktighet i det demokratiska livet*, både där du själv bor och internationellt. Även dessa projekt ska sättas igång och genomföras av personer som är mellan 13 och 30 år och kan exempelvis handla om att anordna workshops, debatter eller rollspel för att lära sig mer om demokratiska processer eller utveckla kritiskt tänkande.



# Europeiska solidaritetskåren – för internationell utveckling

**Europeiska solidaritetskåren är ett program vars mål är att främja solidariteten i Europa och skapa möjligheter för unga att engagera sig i samhället. Du som är mellan 18 och 30 år kan delta i olika volontärprojekt och/eller solidaritetsprojekt.**

*Volontärprojekt* ger dig möjligheten att engagera dig för en fråga du brinner för och arbeta i en verksamhet i Sverige eller annat land under en period, upp till ett år. Som volontär får du boende, mat- och fickpengar, försäkring, resebidrag, lokala transporter samt handledning och mentorskap. Att vara volontär är en fantastisk erfarenhet där du engagerar dig och förändrar, lär dig mer om ledarskap, integration eller miljö samt skapar nya kontakter.

Genom *solidaritetsprojekt* kan du och dina vänner ansöka om pengar för att driva ett lokalt projekt utifrån era egna idéer och lösningar på utmaningar ni ser i det lokala samhället. Det kan handla om att ordna event inom musik eller poesi, hålla workshops om hbtqi-frågor eller skapa bättre förutsättningar för unga i förorter. Är det något du vill förändra eller förbättra där du bor?



## **För dig som upplever begränsade möjligheter att delta i samhället eller få internationell erfarenhet**

Har du en livssituation som gör det svårare för dig att vara delaktig i samhället eller att få internationell erfarenhet? Erasmus+ och Europeiska solidaritetskåren främjar inkludering och jämlikheten av unga. Det finns finansiering att söka i form av till exempel extra stöd till deltagarna så att ALLA ungdomar kan delta på samma villkor i Erasmus+ och Europeiska solidaritetskåren.

# Utforska EU med **Discover EU**

DiscoverEU är ett EU-initiativ som ger dig möjlighet att resa runt i Europa och få nya erfarenheter. Du kommer för det mesta att resa med tåg (det finns undantag så att de som bor på öar eller i avlägsna områden också kan delta), så du kan sitta och se Europas många vackra städer och landskap susa förbi. Varje år hålls två ansökningsomgångar för dem som fyller 18 och om du har tur kan du få ett resekort från EU!



Vill du veta mer om möjligheterna inom DiscoverEU, Erasmus+ och Europeiska solidaritetskåren? [https://europa.eu/youth/home\\_sv](https://europa.eu/youth/home_sv)

MUCF är nationellt kontor för EU-programmen Erasmus + och Europeiska solidaritetskåren



I samarbete med Eurodesk

