GHIDUL SENIORULUI ERASMUS+

Bagajul e aproape gata!

Bine ați venit în aventură!

Dacă țineți acest ghid în mână, înseamnă că urmează ceva frumos. Poate vă gândiți să plecați într-o mobilitate Erasmus+ cu Asociația Contab Etic Expert, poate ați fost deja selectat. Oricum ar fi: felicitări și bine ați venit!

Aici găsiți tot ce vă trebuie, spus simplu: ce vă așteaptă, cum vă pregătiți, ce puneți în valiză și pe cine vă puteți baza la fiecare pas.

Erasmus+? Nu e doar pentru studenți!

Erasmus+ este programul Uniunii Europene pentru educație. Și, da, este și pentru dumneavoastră. Pentru că la învățare nu există limită de vârstă.

O mobilitate este o săptămână de învățare într-o altă țară europeană, alături de un grup mic de colegi. Ateliere, jocuri de cooperare, povești, oameni noi, locuri noi.

Nu e un concediu. Nu e nici școală cu note. E o experiență după care vă întoarceți cu prieteni noi, idei noi și, mai ales, cu certitudinea că mai aveți multe de învățat și multe de oferit.

Au fost acolo înaintea dumneavoastră

În iulie 2026, patru seniori din Craiova au plecat în Italia. Pentru unul dintre ei a fost prima călătorie de învățare în străinătate. Verdictul la întoarcere? Toți patru: „foarte mulțumiți”, cu mai multă încredere în sine și cu idei pe care le folosesc și azi.

Pot să merg și eu?

Probabil că da. Mobilitățile noastre sunt gândite exact pentru adulții care au avut mai puține ocazii să învețe și să călătorească: seniori, pensionari, oameni cu venituri modeste sau cu probleme de sănătate.

Și ca să fie foarte clar:

• Vârsta? Nu contează.

• Probleme de sănătate sau o dizabilitate? Nu sunt un motiv să rămâneți acasă. Vorbim despre ele și găsim împreună sprijinul potrivit.

• Nu vorbiți limbi străine? Nicio problemă. Câteva cuvinte în engleză ajută, dar însoțitorii noștri sunt mereu alături și traduc când e nevoie.

Drumul până la „Sunteți selectat!”

1. Aflați de mobilitate de la consilierii, voluntarii sau formatorii noștri.

2. Completați un formular scurt. Dacă vă încurcă ceva, vă ajutăm noi.

3. Stăm de vorbă. O discuție relaxată: de ce vreți să mergeți, ce sperați să învățați, ce v-ar face drumul mai ușor.

4. Vă dăm vestea personal. Și facem și o listă de rezervă, ca să nu se piardă niciun loc.

Ce căutăm la viitorii noștri participanți

Nu căutăm „cei mai buni”. Căutăm oameni care:

• fac parte din grupul căruia îi este destinată mobilitatea;

• au poftă să învețe și să se implice;

• pot participa la toată mobilitatea, inclusiv la întâlnirile de pregătire;

• vor să povestească apoi experiența și altora.

Numărătoarea inversă

O călătorie liniștită începe cu o pregătire bună. Iată ce faceți și când:

Când? Ce bifați?

Cu 2 luni înainte

Verificați buletinul sau pașaportul: trebuie să fie valabil pe toată durata călătoriei. Cereți Cardul european de asigurări sociale de sănătate (CEASS) de la casa de asigurări de sănătate.

Cu 1–2 luni înainte

Stăm de vorbă, între patru ochi, despre sănătate și despre ce sprijin vă trebuie. Semnați acordul de participare.

Cu 3–4 săptămâni înainte

Întâlnirile de pregătire cu grupul: aflați programul, țara gazdă, regulile grupului și învățați câteva cuvinte utile. Și vă cunoașteți colegii de drum!

Cu 2–3 săptămâni înainte

Primul „salut” online cu gazdele. Cereți medicului de familie rețetele pentru toată perioada călătoriei, plus câteva zile în plus.

Cu o săptămână înainte

Primiți dosarul de călătorie: bilete, adrese, program, telefoane de urgență. E timpul să faceți bagajul!

Ziua cea mare

Veniți la locul de întâlnire la ora stabilită. De aici înainte, însoțitorii sunt cu dumneavoastră până acasă.

Hârtiile care contează

- buletinul sau pașaportul, valabil;
- Cardul european de asigurări sociale de sănătate (CEASS);
- acordul de participare, semnat;
- rețetele și, dacă e cazul, o scrisoare medicală pentru situații de urgență;
- listă scrisă cu medicamentele și dozele lor;
- dosarul de călătorie de la asociație.

Vestea bună: de asigurarea de călătorie și de sănătate ne ocupăm noi. Găsiți o copie în dosarul de călătorie.

Ce punem în valiză?

Bagajul de mână: cel mai bun prieten al călătoriei

Tot ce e important stă aici, cu dumneavoastră, tot timpul:

[ ] buletinul și CEASS;

[ ] toate medicamentele, în cutiile originale, cu rețetele și lista dozelor. Niciodată în valiza mare: dacă ea întârzie, medicamentele trebuie să fie la dumneavoastră;

[ ] ochelarii (și perechea de rezervă), aparatul auditiv și bateriile;

[ ] telefonul și încărcătorul;

[ ] puțini bani și cardul bancar;

[ ] dosarul de călătorie;

[ ] o sticlă reutilizabilă (goală la controlul de securitate; o umpleți după).

Valiza mare

[ ] haine comode pentru 7–8 zile, după vremea de acolo;

[ ] o jachetă ușoară pentru seri și pentru sălile cu aer condiționat;

[ ] pantofi comozi, deja purtați. Nu e momentul să inaugurați o pereche nouă!

[ ] trusa de igienă;

[ ] vara: pălărie și cremă de protecție solară;

[ ] un caiet și un pix pentru jurnal;

[ ] un mic obiect sau o fotografie din Craiova. O să vă prindă bine la primul atelier, când vă prezentați noilor colegi.

Cârje, baston, cadru sau scaun cu rotile? Zburați liniștit!

În aeroporturile din Uniunea Europeană, persoanele cu mobilitate redusă au dreptul la asistență gratuită, de la intrarea în aeroport până la locul din avion. Asistența se cere cu cel puțin 48 de ore înainte de zbor. Partea bună: ne ocupăm noi de asta când cumpărăm biletele. Dumneavoastră doar ne spuneți de ce aveți nevoie.

Sfatul nostru

Cântăriți valiza acasă. O valiză ușoară înseamnă un drum ușor, pentru dumneavoastră și pentru colegi.

Acolo, în săptămâna cea mare

O zi obișnuită (care nu e deloc obișnuită)

Dimineața: ateliere în grup. La prânz: masă și odihnă. După-amiaza: activități sau o plimbare prin comunitate. Seara: o scurtă întâlnire în care ne povestim ziua. Totul în ritmul grupului, cu pauze dese și drumuri scurte. Nimeni nu aleargă după program.

Nu sunteți niciodată singur

Însoțitorii din echipa Asociației Contab Etic Expert sunt cu dumneavoastră de la plecare până la întoarcere: traduc, organizează, ascultă, rezolvă. Și gazdele au o persoană de contact pentru grup. Ziua sau noaptea, puteți cere ajutor oricând.

Cinci reguli care țin grupul unit

• Respectăm programul și anunțăm dacă plecăm undeva separat.

• Ne ajutăm unii pe alții; nimeni nu rămâne în urmă.

• Spunem deschis când suntem obosiți sau când ceva nu ne convine.

• Ținem telefonul încărcat și pornit.

• Respectăm locurile și oamenii pe care îi întâlnim.

Dacă nu vă simțiți bine

1. Spuneți imediat unui însoțitor. Chiar dacă vi se pare un fleac. Mai bine o întrebare în plus decât o grijă în minus.

2. Însoțitorul merge cu dumneavoastră la medic și vă ajută cu traducerea.

3. Cu CEASS și cu asigurarea făcută de asociație, aveți acces la îngrijire medicală.

4. În caz de urgență: 112. Același număr, în toată Uniunea Europeană.

Jurnalul de călătorie

Seara, câteva rânduri în caiet: ce ați făcut, ce ați învățat, ce v-a surprins. Peste ani, o să vă bucurați că l-ați scris. Și o să vă prindă bine când veți povesti acasă.

Ce vă garantăm

Ca participant la o mobilitate Erasmus+, aveți dreptul:

• Să nu plătiți nimic. Drumul, cazarea, masa și asigurarea sunt acoperite din fondurile Erasmus+, prin asociație. Zero contribuție din buzunarul dumneavoastră.

• Să fiți ajutat pe măsura nevoilor dumneavoastră. Sănătate, mobilitate, alimentație: spuneți-ne, iar noi adaptăm activitățile ca să participați ca toată lumea.

• La discreție. Informațiile despre sănătatea dumneavoastră rămân la echipa care vă însoțește și sunt folosite doar pentru siguranța dumneavoastră.

• Să știți totul dinainte. Unde mergeți, unde dormiți, ce faceți, ce învățați: fără surprize neplăcute.

• La sprijin non-stop, de la însoțitori și de la gazde.

• Să spuneți „nu”. Nu vă obligă nimeni să faceți o activitate fizică sau să vorbiți în fața grupului.

• Să vă spuneți părerea. Sugestii, nemulțumiri, idei: le ascultăm oricând, iar la final vă cerem impresiile.

• La un certificat de participare, dovada că ați fost acolo și ați învățat.

Iar noi vă rugăm doar trei lucruri: să participați la tot programul, să respectați regulile grupului și să vă bucurați de fiecare zi.

Acasă, cu valiza plină de povești

Avionul a aterizat, dar călătoria nu s-a terminat. Acum vine partea cea mai frumoasă: să le povestiți și altora.

• Ne revedem. La câteva zile după întoarcere, ne strângem tot grupul: ce a mers bine, ce facem și mai bine data viitoare.

• Spuneți-vă povestea. În atelierele asociației, în cartierul dumneavoastră, la Erasmus Days. Nu e nevoie de discursuri. O poveste sinceră, spusă cu vorbele dumneavoastră, convinge mai mult decât orice prezentare.

• Deveniți exemplul cuiva. Undeva, cineva crede că e „prea târziu” pentru el. Povestea dumneavoastră poate fi exact imboldul de care are nevoie.

• Fotografiile și impresiile, cu acordul dumneavoastră, ajung pe site-ul și pe paginile asociației, ca să vadă toată lumea ce înseamnă Erasmus+.

Ne găsiți aici

Asociația Contab Etic Expert Strada Frații Buzești nr. 12, Craiova, județul Dolj
www.schimbamdestine.ro

Coordonator Erasmus: Irina Morarasu, telefon, e-mail

Aveți o întrebare? Înainte, în timpul sau după mobilitate, sunați-ne fără grijă. Pentru asta suntem aici.

Mobilitate realizată în cadrul acreditării Erasmus+ în educația adulților nr. 2022-1-RO01-KA120-ADU-000109997. Programul Erasmus+ este cofinanțat de Uniunea Europeană. Conținutul acestui material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Comisia Europeană nu poate fi făcută responsabilă pentru modul în care este utilizată informația.