



Co všechno (ne)víte o Erasmu? Jak Univerzita Pardubice otevírá dveře do světa?

Kolikrát už jste slyšeli slovo Erasmus a pomysleli si, že se vás to vlastně netýká? Čas to změnit! Ať už u nás teprve plánuješ studovat, jsi naším studentem, nebo tě prostě zajímá svět mezinárodních příležitostí, program Erasmus+ ti ukáže, že dveře do světa má otevřené každý.

Na následujících stránkách našeho speciálního vydání rozebereme nejčastější mýty, podíváme se na udržitelný Green Erasmus i podporu inkluze. Chybět nebudou ani osobní zkušenosti našich studentů a ohlédneme se za začátkem nového semestru v ESN.

Vítejte ve světě mezinárodních zkušeností na UPCE!

V tomto vydání najdete:

Strana 2-3: Mýty vs Fakta

Strana 4-5: Green Erasmus & Inkluze

Strana 6-7: ESN Pardubice

Strana 8-9: Rozhovory a osobní zkušenosti studentů

Strana 10: Křížovka & **soutěž**

Strana 11-12: EUROPE DIRECT Pardubice & **soutěž**

Všechny informace k výjezdům na jednom místě:

- Přehledy partnerských univerzit
- Termíny a postupy
- Průvodce administrativou
- Užitečné kontakty

STUDIJNÍ POBYT



PRAKTICKÁ STÁŽ

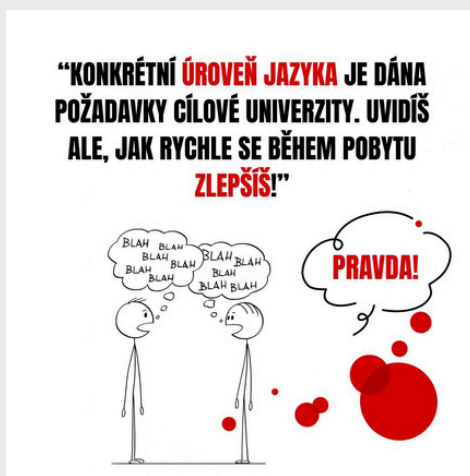




Kolikrát jste si řekli, že na Erasmus nemáte čas, dost peněz, neumíte dokonale jazyk, nebo že na to budete v cizině sami? Strach z neznámého je normální, ale často stojí na úplných mýtech. Rozebrali jsme ty nejčastější předsudky, které studenty brzdí před podáním přihlášky.

Rozpočet a náklady

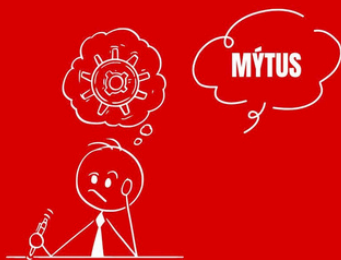
Výše Erasmus grantu se odvíjí od konkrétní země, do které vyjíždíš. Spousta institucí a podniků nabízí studentské slevy na dopravu, jídlo i vstupy, které ti v zahraničí výrazně ulehčí rozpočet.



Jazyková vybavenost

Před odjezdem můžeš navíc na UPCE využít jazykové kurzy přežití, které tě vybaví základy pro každodenní život v zahraničí. Základem pro většinu studijních výjezdů zůstává angličtina, ale své dovednosti můžeš rozvíjet také online v průběhu mobility díky kurzu EU Academy.

"NEUMÍM PLÁNOVAT A VŠECHNO KOLEM VÝJEZDU JE MOC SLOŽITÉ."



"UNIVERZITA I KOORDINÁTOŘI TI POMŮŽOU KROK ZA KROKEM. VĚTŠINA STUDENTŮ ZVLÁDNE ADMINISTRATIVU BEZ PROBLÉMŮ."



Byrokracie a papírování

Ano, některé papíry k tomu patří, ale rozhodně na to nejsi sám/sama. Fakultní a univerzitní koordinátoři ti pomůžou s každým krokem - stačí si hlídat termíny a ptát se, když si nevíš rady.

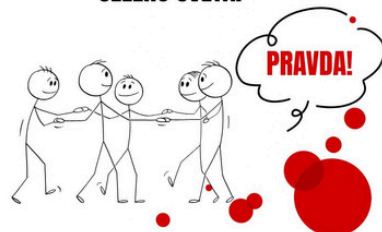
Strach ze samoty

Na Erasmu nejsi nikdy sám/sama. Místní univerzity a studentské organizace (jako ESN) pořádají hned od prvního týdne seznamovací akce, díky kterým si okamžitě najdeš přátele mezi mezinárodními i domácími studenty.

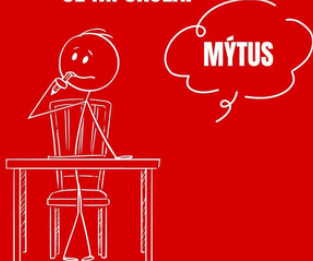
"NA ERASMUS MUŠÍM JET S NĚKÝM, JINAK TAM BUDU SÁM/SAMA!"



"ERASMUS JE PROSTŘEDÍ, KDE SE LIDÉ PŘIROZENĚ SEZNAMUJÍ - A VELMI RYCHLE SE SPŘÁTELÍŠ S LIDMI Z CELÉHO SVĚTA."



"KDYŽ VYJEDU NA ERASMUS, PŘERUŠÍM SI STUDIUM A PRODLOUŽÍ SE MI ŠKOLA."



"ERASMUS JE SOUČÁST STUDIA - PŘEDMĚTY SE UZNÁVAJÍ A ŠKOLU SI OBVYKLE NEPRODLOUŽUJEŠ."



Délka studia a předměty

Díky dokumentu *Learning Agreement* si předem schválíš předměty, které ti po návratu univerzita uzná. Standardně tak studium v termínu dokončíš a o žádný semestr nepřijsi.

Mýty jsou zbořené, teď už ti nic nebrání. Tak se neboj a vyjeď!



Jaký dopravní prostředek vybrat?

Udržitelná doprava se musí týkat **nadpoloviční většiny** celkové vzdálenosti zpáteční cesty.

Uznatelné dopravní prostředky:

VLAK, AUTOBUS, SDÍLENÉ AUTO

Jak požádat o Green Erasmus grant?

Koordinátorka vám pošle e-mail s podklady k **Účastnické smlouvě**.

Stačí jí v odpovědi potvrdit zájem o Green Erasmus a ona vám grant i dny navíc zpracuje přímo do smlouvy.

Výpočet grantu a dnů na cestu navíc:

Vzdálenost se počítá vzdušnou čarou z Pardubic do cílové destinace pomocí **Kalkulátoru EK**.



“Cestuj ekologicky, sniž svou uhlíkovou stopu a získej štedřejší grant i dny na cestu navíc!”



Co doložit po návratu?

AUTOBUS, VLAK

je třeba dodat **jízdenky**

(musí na nich být vidět jméno, datum, trasa a cena)

SPOLUJÍZDA AUTEM

je třeba dodat **účtenky** za pohonné

hmoty/dálniční známky + **čestné prohlášení** řidiče i spolujedoucích

DNY NA CESTU NAVÍC

500 – 1 999 km → až 2 dny

2 000 – 2 999 km → až 4 dny

3 000 km a více → až 6 dní

(Placené dny pobytu navíc na krytí cesty!)

Vzdálenost	Výše cestovního nákladu v případě Green Erasmu	Výše cestovního nákladu (non-green)
10 – 99 km	56 €	28 €
100 – 499 km	285 €	211 €
500 – 1 999 km	417 €	309 €
2 000 – 2 999 km	535 €	395 €
3 000 – 3 999 km	785 €	580 €
4 000 – 7 999 km	1 188 €	1 188 €
8 000 km nebo více	1 735 €	1 735 €

Podpora inkluze

Program Erasmus+ dlouhodobě usiluje o rovné příležitosti. Pokud se potýkáte se zdravotními, ekonomickými či jinými překážkami, existuje pro vás cílená finanční podpora a flexibilní možnosti výjezdu.

“Vyjet může opravdu každý. Vaše omezení nemusí být překážkou.”

KDO MŮŽE O PODPORU ŽÁDAT?

Studující se zdravotním znevýhodněním a specifickými potřebami

- Fyzické, duševní nebo chronické zdravotní postižení či znevýhodnění
- Držitelé průkazu ZTP nebo ZTP/P
- Potřeba osobního asistenta nebo doprovodné osoby po dobu cesty či pobytu
- Specifické požadavky na stravování (např. bezlepková dieta)
- Nutnost nadstandardního ubytování (bezbariérovost), pravidelné lékařské péče či rehabilitací v zahraničí

Studující s ekonomickou překážkou

- Pobírání dávky státní sociální pomoci v domácnosti studujícího
- Pobírání sociálního nebo mimořádného stipendia na UPCE z důvodu nepříznivé finanční situace
- Pobírání sirotčího důchodu (do 26 let včetně)
- Péče o vlastní dítě/závislou osobu během studia

Studující s jinou překážkou

- Studium při plném pracovním úvazku
- Vrcholový a profesionální sport

→ možnost krátkodobé kombinované mobility, pokud studium neumožňuje vyjet na dobu dvou a více měsíců

JAK ŽÁDAT O PODPORU INKLUZE?

- Vyznačte v přihlášce v příslušné kolonce.
- Žádost doručte univerzitní koordinátorce Janě Kaňkovské (jana.kankovska@upce.cz) nejpozději 45 dní před plánovanou mobilitou.



Více informací:





Erasmus Student Network Pardubice

Přijet do nového města, na novou univerzitu a do cizí země může být občas výzva. A právě proto je tady ESN Pardubice (Erasmus Student Network).

Jde o studentský spolek, který je nedílnou součástí největší studentské organizace v Evropě. Jejich hlavním cílem je pomáhat zahraničním studentům s aklimatizací v Pardubicích, usnadnit jim adaptaci na české prostředí a obohatit život na univerzitě o nezapomenutelné zážitky. Zároveň je to jedinečná příležitost pro místní studenty udělat si přátele po celém světě.

Členové ESN fungují jako průvodci a parťáci - stojí za populárním buddy programem (kdy český student pomáhá nově příchozímu mezinárodnímu studentovi od prvního dne na koleji) a po celý semestr organizují nejrůznější kulturní, společenské i sportovní akce, výlety a setkávání. Propojují tak české a mezinárodní studenty a tvoří na UPCE skvělou multikulturní komunitu.

Týden, který nastartoval semestr: jak jsme přivítali nové Erasmus studenty?

Pondělí Info Meeting & Czech Food Tasting

Oficiální start do nového semestru. Spojení užitečného s příjemným - studenti dostali nejdůležitější tipy pro pobyt v Pardubicích a na univerzitě, seznámili se s ESN týmem a rovnou otestovali tradiční české dobroty.

Středa Speed Friending

Rychlá, dynamická a zábavná seznamovačka, kde měl každý příležitost prohodit pár slov se spoustou nových lidí.



Čtvrtek Kuňka Trip

Pohodový odpolední výlet na nedalekou Kunětickou horu. Spojení čerstvého vzduchu, turistiky a příležitosti navázat po cestě na rozhovory z předchozího Speed Friendingu, probrat dojmy z prvních dnů a lépe se poznat.

Úterý Welcome Party

První a nejdůležitější večírek celého semestru, kde se po příjezdu poprvé naplno prolomily ledy, tancovalo se a navazovaly se mezinárodní kontakty.





Sobota Prague City Trip

Celodenní výlet do hlavního města organizovaný zkušenými průvodci z ESN. Společná cesta vlakem v 60 lidech byla sice výzvou, ale nikoliv nespílitelnou. Program účastníkům nabídl nejen prohlídku historického centra, ale především prostor pro utužení nových přátelství v mimouniverzitním prostředí.

Výlet do Kutné hory

Následoval již tradiční výjezd mimo Pardubice, který mezinárodním studentům představil historii a památky středočeského regionu. Program zahrnoval návštěvu světoznámé kostnice v Sedlci i historického centra města. Celá akce byla zakončena v motokárové aréně.



Další akce, které proběhly a ty, které jsou v plánu:

- piknik
- hokejový zápas Univerzitní ligy
- pub tour
- pub Quiz
- Pitbull Karaoke
- airsoft
- večer u deskových her
- bowling
- mezinárodní večere
- lezecká stěna



Začátek nového semestru ukázal, že program zahraničních studentů v Pardubicích se ponese i letos ve velmi aktivním duchu. Do řad ESN Pardubice se navíc od začátku semestru nově zapojilo 37 členů.

Chceš mít přehled o tom, co zrovna chystají, nebo se podívat na momentky z proběhlých akcí? Sleduj je na Instagramu [@esnpardubice](https://www.instagram.com/esnpardubice)!

Přečti si příběhy těch, kteří už na Erasmus vyjeli.

"Jaké to tam vlastně bylo?" Tuhle otázku dostane každý, jakmile se vrátí domů. Naši studenti už ji dostali. Jaké to bylo poprat se s hledáním bytu v cizí zemi, oběhat všechny papíry, nebo si zvyknout na úplně jiný rytmus života? Jak tuto zkušenost nakonec hodnotit, si můžeš přečíst v rozhovorech na následujících stránkách.

Verča



Španělsko, Zaragoza

FES, 2. ročník
bakalářské studium
1 semestr

Jaká byla tvoje největší obava vs. realita?

Největší obavou bylo ubytování, protože univerzita ho nezajišťovala přímo. Kvůli složitě domluvě trvalo hledání dva měsíce, ale nakonec jsme sehnali skvělé bydlení se super spolubydlíci.

Jak vypadal tvůj typický týden?

Do školy jsem dojížděla každý den půl hodiny speciálními univerzitními autobusy. Po výuce jsme se hodně socializovali - chodili jsme do barů, klubů a účastnili se akcí pořádaných místní organizací Erasmus Club (obdoba ESN). O víkendech jsme vyráželi na výlety.

Finanční a praktická stránka:

Grant vystačil v pohodě na ubytování, jídlo a základní potřeby. Do vlastních úspor jsem sahala hlavně proto, že jsem chtěla cestovat.

Co bys vzkázala všem, kteří pořád váhají, jestli vyjet?

Chápu, že obavy mohou být velké, ale podle mě stojí za to se hecnout, vystoupit z komfortní zóny a využít tuto příležitost. Kdy jindy budete mít možnost na pár měsíců odjet do ciziny? Já myslím, že takhle jednoduše niky. Určitě běžte do toho!



David



Španělsko, San Sebastián

FF, 2. ročník
bakalářské studium
2 semestry

Jaká byla tvoje největší obava vs. realita?

Bál jsem se hlavně kvůli problémům s bydlením, ve Španělsku jsou byty drahé a bohužel se tam objevuje hodně podvodníků. Nakonec jsem bydlení našel, ale bylo dražší, než jsem očekával. Strach z osamělosti jsem neměl (u piva se ze mě stává extrovert).

Jak vypadal tvůj typický týden?

Školu jsem měl od pondělí do čtvrtka, většinou dopoledne, odpoledne pak následovaly online kurzy španělštiny a baskičtiny. Volný čas patřil pláži, surfování, běhu nebo beach volejbalu. Volné víkendy jsem povětšinou strávil cestováním po Španělsku a Francii. Užíval jsem si také akce místního ESN, baskickou tradici *Pintxopote* (každý čtvrtek dávají bary a restaurace k nápojům jednohubky) a velkolepé slavnosti *La Tamborrada* (každá čtvrť má svou kapelu, 24 hodin chodí po ulicích, zpívají, tancují a bubnují).

Finanční a praktická stránka:

Grant mi stačil na letenky a zálohu na velmi drahý nájem (záloha 1000 euro a nájem 550 eur/měsíc). Pobyt jsem proto financoval z velké části ze svých úspor a s pomocí rodiny. Náročná byla i byrokracie kolem výjezdu, konkrétně Learning Agreementu a změn předmětů, takže doporučuji tamní koordinátory neustále uhánět, aby se stihly všechny termíny.

Co bys vzkázal všem, kteří pořád váhají, jestli vyjet?

Určitě to zkuste, nebojte se toho, je to super zkušenost a stojí to za to. Získáte kamarády na celý život a taky zjistíte, že naše univerzita se o nás stará až extrémně moc!



Jaké to bylo?

Lucka



FZS, ZZ, 3. ročník
bakalářské studium
2 měsíce
praktická stáž

Jaká byla tvoje největší obava vs. realita?

Bála jsem se hlavně toho, jak mě přijmou jako cizinku v nemocnici a jak ke mně budou přistupovat. Všichni byli nakonec milí a pracovalo se mi s nimi skvěle. Obrovskou výhodou bylo, že se na Maltě mluví skvěle anglicky, takže jsem bez problému zvládla číst i v nemocniční dokumentaci.

Jak vypadal tvůj typický týden?

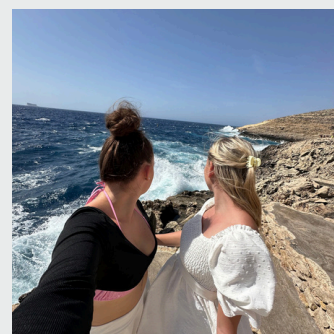
Chodila jsem na 12hodinové denní i noční směny, ale na cestování a poznávání se čas vždy našel. Malta je krásný ostrov plný nádherných míst a historie. Samozřejmě Malta je známá i skvělým party nočním životem, to myslím, stojí za zmínku.

Finanční a praktická stránka:

Malta patří určitě k dražším destinacím, ale grant spolehlivě pokryl ubytování a velkou část letenek, což jsou ty největší výdaje.

Co bys vzkázala všem, kteří pořád váhají, jestli vyjet?

Doporučila bych každému, kdo má tu možnost jet, aby sbalil kufřík a vyjel. Je to skvělá zkušenost a dá vám to zážitek na celý život a třeba i spoustu nových přátel.



Patrik



Chorvatsko, Záhřeb

FES, 1. ročník
navazující studium
1 semestr

Jaká byla tvoje největší obava vs. realita?

V bakalářském studiu jsem nejel ze strachu, abych nemusel studium prodlužovat, protože už to bylo moje druhé studium, takže jsem vyjel s klidem až v navazujícím studiu. Jako člen ESN jsem strach z průběhu mobility neměl, jedinou obavou bylo ubytování, to nakonec dopadlo nad moje očekávání. Destinaci jsem si ale vybíral i podle životních nákladů.

Jak vypadal tvůj typický týden?

Školu jsem měl 3 dny v týdnu - překvapily mě sice povinné přednášky, ale spousta předmětů byla i online. Volný čas jsem trávil výlety pořádanými místním ESN, procházkami po městě a bohatou pivní kulturou, která v Záhřebu stojí za zmínku se spolužáky.

Finanční a praktická stránka:

Chorvatsko mě mile překvapilo obrovskou podporou studentů - kolej stála asi 80 eur měsíčně. Na snídani, obědy i večeře jsme mohli chodit do jakékoli z několika nabízených menz ve městě a celé menu nás stálo 1,5 až 2 eura. V Záhřebu také fungují slevy pro studenty na MHD a většinu vlakové dopravy je možné využívat dokonce zadarmo - např. výlet do Splitu nočním vlakem nás tak stál pouze cenu místenek, což bylo zhruba 20 euro za zpáteční. Grant mi tak vystačil kompletně na všechny moje náklady spojené s výjezdem.

Co bys vzkázal všem, kteří pořád váhají, jestli vyjet?

Ať se nebojí do toho jít a vystoupit z komfortní zóny - je to určitě velká životní zkušenost. Existují i levnější destinace, ve kterých se dá prožít super semestr. Nebojte se mluvit cizím jazykem, spousta z vás ho umí, jen to ještě nezkusila pořádně v praxi.



KŘÍŽOVKA

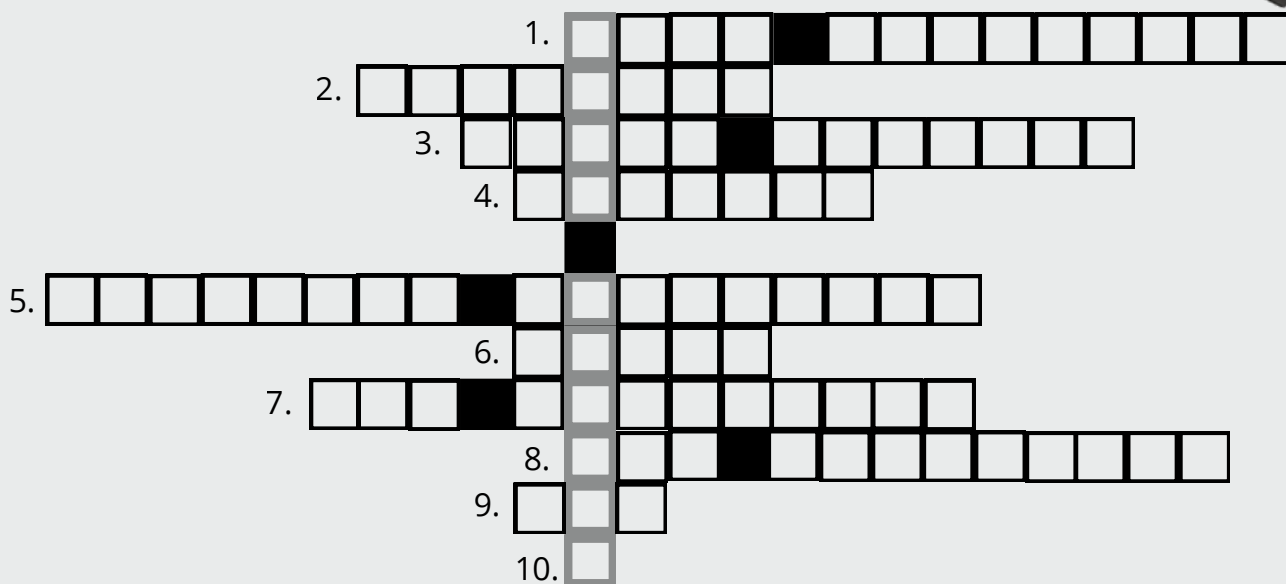
&

SOUTĚŽ

...o univerzitní mikinu



Dokážete rozšifrovat **tajenku** naší křížovky? Dejte dohromady všechno, co jste se v novinách dozvěděli, vyluštěte tajenku a zapojte se do naší soutěže o **univerzitní mikinu**, **tričko** a další ceny!



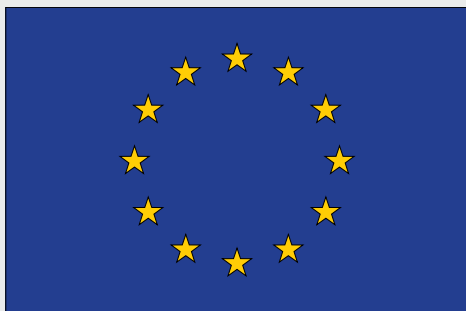
1. Jméno univerzitní koordinátorky pro výjezdy studentů programu Erasmus+ na UPCE.
2. Co je potřeba doložit při cestě vlakem po návratu?
3. Program, který ti přiřadí "parťáka" z řad studentské organizace cizí univerzity, který tě provede začátky v novém městě.
4. Jeden z uznatelných ekologických dopravních prostředků v rámci Green Erasmus.
5. Dokument, který si necháváš schválit před odjezdem, týká se uznání předmětů.
6. Finanční příspěvek.
7. Město, ve kterém byl David na své stáži (rozhovor na str. 8-9).
8. Studentská organizace na UPCE, která pomáhá zahraničním studentům a pořádá pro ně akce.
9. Můžu dostat podporu v inkluzi na bezlepkovou dietu?
10. Interpunkční znaménko pro rozkaz.

Jak soutěžit?

Máte dvě možnosti, jak se do soutěže zapojit:

1. **Instagram** - na profilu **@international_office_upce** najdete soutěžní příspěvek (vyjde v **sobotu 17.10.!**), do komentáře napište tajenku a označte jednoho kamaráda, který by se do soutěže taky rád zapojil. Zbytek podmínek najdete přímo pod příspěvkem.
2. **Formulář** - klikněte na [odkaz](#), vyplňte tajenku a svou emailovou adresu, abychom vás mohli kontaktovat v případě výhry.

EUROPE DIRECT Pardubice



EUROPE DIRECT Pardubice je regionální informační středisko Evropské komise, které přibližuje evropská témata veřejnosti a pomáhá lidem zorientovat se v možnostech, které členství České republiky v EU přináší. Jsme součástí celoevropské sítě informačních center EUROPE DIRECT a naše služby jsou pro veřejnost zdarma.

Pořádáme přednášky, besedy, filmová promítání, výstavy, soutěže a další veřejné akce. Věnujeme se nejen samotnému fungování Evropské unie, ale také tématům, která s Evropou souvisejí, tedy historii, geopolitice, kultuře, životnímu prostředí, médiím nebo současným společenským otázkám. Na řadě akcí spolupracujeme s místními institucemi a dalšími partnery.

Poznejte Pardubice trochu jinak...

Pro studenty máme připravenou také venkovní únikovou hru v ulicích Pardubic. Je určena především skupinám alespoň čtyř účastníků, kteří se společně vydají na přibližně osm stanovišť rozmístěných po městě. Na každém z nich je čeká jiný úkol nebo hádanka.

Hra nabízí možnost poznat Pardubice, procvičit si znalosti a zároveň strávit čas společnou aktivitou mimo školu. Hodí se proto například pro nové studenty nebo studenty ze zahraničí, kteří se chtějí s městem lépe seznámit. Po úspěšném dokončení čeká na účastníky také malá odměna.

Na další straně na vás čeká další SOUTĚŽ ! Tentokrát o 3 dárkové tašky Europe Direct. Jak se zapojit?

Máte dvě možnosti, jak se do soutěže zapojit:

1. **Instagram** - na profilu [@international_office_upce](#) najdete soutěžní příspěvek (vyjde v **sobotu 17.10.!**), do komentáře napište tajenku a označte jednoho kamaráda, který by se do soutěže taky rád zapojil. Zbytek podmínek najdete přímo pod příspěvkem.
2. **Formulář** - klikněte na [odkaz](#), vyplňte tajenku a svou emailovou adresu, abychom vás mohli kontaktovat v případě výhry.

Europe Direct Pardubice
Turistické informační centrum Pardubice
Třída Míru 90, 53002



pardubice@europe-direct.cz



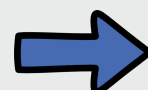
775 568 391



[Náš Facebook](#)

Důležitou součástí naší činnosti je spolupráce se školami. Pro žáky základních a studenty středních škol nabízíme vzdělávací programy a pracovní listy zaměřené na základy EU, její vliv na každodenní život nebo příležitosti, které mají mladí lidé v Evropě. Studenti se mohou dozvědět například o programu Erasmus+, dobrovolnictví, cestování s DiscoverEU nebo dalších možnostech studia a získávání zkušeností v zahraničí. Programy stavíme na diskusi, praktických úkolech a aktivním zapojení účastníků. Nabízíme také vzdělávací aktivity a workshopy pro pedagogy.

Veřejnost se na nás může obracet také se svými dotazy týkajícími se Evropské unie. Pomáháme s vyhledáním informací o evropských programech, institucích, studiu, práci či cestování a nasměrujeme zájemce na vhodné zdroje a kontakty. O aktuálním dění, našich akcích a dalších příležitostech pravidelně informujeme také prostřednictvím webu a sociálních sítí.



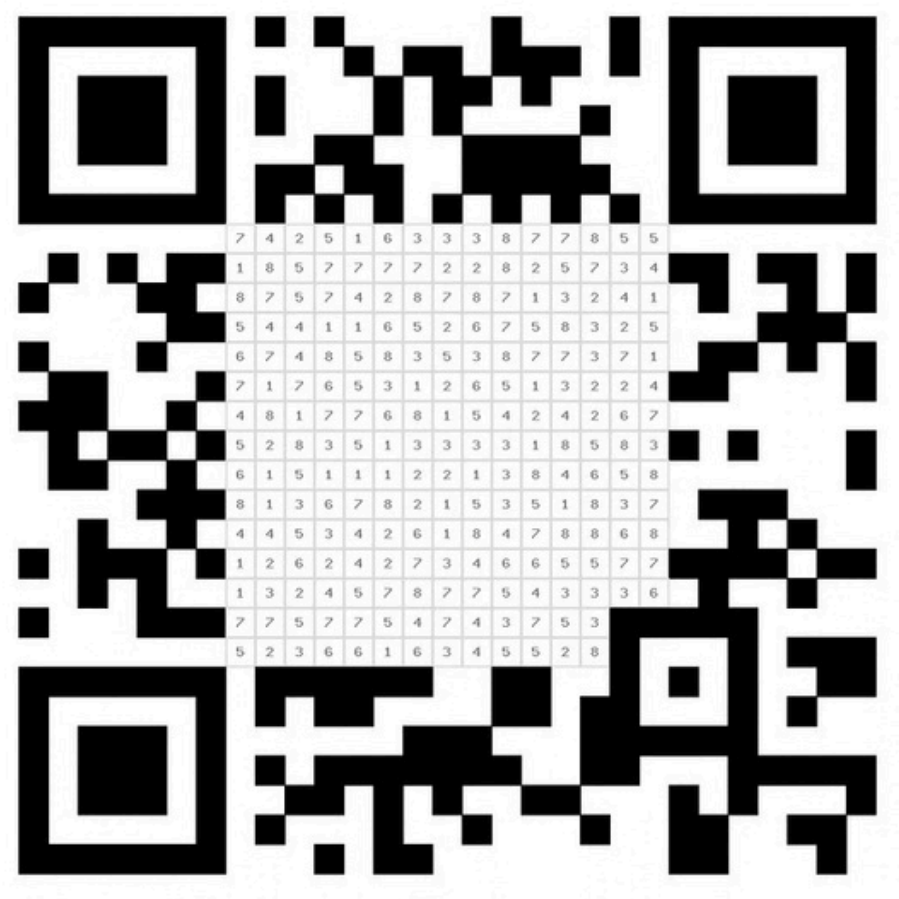


EUROPE DIRECT
Pardubice

ERASMUS DAYS

QR KÓD K VYPLNĚNÍ

Přečtěte si následující tvrzení a určete, zda jsou pravdivá (ANO) nebo nepravdivá (NE).



1) Pojem *eurozóna* označuje země, jejichž měnou je euro.

2) Den Evropy připadá na 9. května a připomíná den, kdy v roce 1950 francouzský ministr zahraničí Robert Schuman představil návrh na mírovou spolupráci evropských zemí.

3) Na počátku roku 2026 měla Evropská unie 28 členských států.

4) Všechna nová elektronická zařízení musí mít v EU jednotnou nabíjecí koncovku.

5) Modrá kartička pojišťovny platí pouze na území ČR.

6) Schengenský prostor umožňuje volný pohyb osob, zboží, služeb a peněz mezi zúčastněnými zeměmi.

7) Česko má v EU výjimku a nemusí přijmout euro.

8) Pro cestování po EU vám stačí občanský průkaz.

Jakmile označíte jednotlivá tvrzení, podívejte se na šablonu QR kódu a připravte si černý fix. Vybarvěte čísla u tvrzení, která jste označili jako „ANO“, a vytvořte tak finální QR kód.

Naskenujte dokončený QR kód a napište slovo, které se objeví.

.....

