Proiect finanţat de Comisia Europeană prin Programul Tineret în Acţiune
Acţiunea 1 – Tineri pentru Europa, Sub-Acţiunea 1.2 – Iniţiative ale tinerilor

PUNE PREŢ PE SĂNĂTATE!

Nr. de referinţă: RO-12-E247-2013-R2

BENEFICIAR:
Asociaţia EduFor Craiova

www.edufor.ro
www.facebook.com/punepretpesanatate

BENEFICIAR:

Asociaţia EduFor Craiova

FINANŢAREA PROIECTULUI:

Proiect cofinanţat de Comisia Europeană prin Programul Tineret în Acţiune, *Acţiunea 1 – Tineri pentru Europa, Sub-Acţiunea 1.2 – Iniţiative ale tinerilor.*

Valoarea totală: 5080 euro

PERIOADA IMPLEMENTĂRII:

5 august 2013 - 31 mai 2014

COLABORATORI:

Şcoala Gimnazială Specială „Sf. Mina“ Craiova
Şcoala Gimnazială „Traian“ Craiova
Colegiul Naţional „Fraţii Buzeşti“ Craiova
Colegiul Naţional „Elena Cuza“ Craiova
Colegiul Naţional „Nicolae Titulescu“ Craiova
Academia de Baschet „Ionuţ Drăguşin“
ATS - Media Creators

OBIECTIVUL GENERAL:

Informarea, educarea şi mobilizarea a 30 de tineri din Craiova pentru adoptarea unui stil de viaţă sănătos bazat pe o alimentaţie echilibrată, exerciţii fizice, activităţi recreative şi metode de educaţie non-formală.

PUNE PRET PE SANATATE!

Despre ce este vorba? Despre un proiect. Da, probabil deja te-am plictisit deja. Poate te ajută dacă îţi spun că avem o pagină de Facebook unde am arătat tuturor ceea ce am facut. Sunt sigură ca şi tu ai un cont de Facebook, aşa ca poţi sa ne cauţi şi acolo: *Pune pret pe sanatate sau https://www.facebook.com/punepretpesanatate*

Despre ce vorbeam? A, da, proiectul. Proiectul nostru a fost iniţiat de 8 tineri din Asociaţia EduFor Craiova, adică noi, şi este finanţat de Comisia Europeană prin Programul Tineret în Acţiune, un program al Uniunii Europene care susţine activităţile de învăţare nonformală cu şi pentru tineri. În luna septembrie ni s-au alaturat inca 22 de tineri ca noi cu care ne-am cunoscut în luna septembrie, la Şcoala Gimnazială "Traian" Craiova, unul dintre colaboratorii noştri. Majoritatea nostră suntem încă elevi în şcolile craiovente: C.N. "Fraţii Buzeşti", C.N. "Elena Cuza", C.N. "Carol I", C.N. "Nicolae Titulescu", Liceul Teoretic "Henri Coandă", Şcoala Gimnazială Specială "Sf. Mina".

De ce am decis să ne implicăm?

- ca să fim informaţi cu privire la importanţa unei alimentaţii echilibrate, a consumului de alimente sanătoase, de fructe şi legume, de apă pentru a creşte consumul acestora;

- ca să ne implicăm în activitati sportive şi de grup;

- ca să fim informaţi cu privire la efectele negative pe termen lung, privind consumul de droguri, alcool şi tutun;

- ca să fim informaţi cu privire la beneficiile mişcarii, relaxării, igienei corporale şi mentale;

- ca să utilizăm diverse metode de relaxare, pentru folosirea timpului liber, joacă în aer liber, practicarea sporturilor de echipă;

Diferenţa între acest proiect şi alte proiecte este faptul că, pe lângă discursurile pompoase pe care ţi le prezentam, noi am şi pus în aplicare ceea ce ne ne-am propus. De ce am făcut asta? Pentru ca am ales să nu irosim timpul liber pe care îl avem stând în casă şi vizionand programe TV care ... ne scad nivelul inteligenţei , ci ieşind afară şi participând la diferite activităţi alături de prieteni, colegi, tineri ca noi.

Activităţile despre care îţi vorbesc acum îţi dezvoltă mai multe laturi, şi asta pentru că avem o varietate pe care ţi le voi prezenta pe scurt aici. Cea care îţi va

aşterne pe hârtie povestea "Pune preţ pe sănătate!" sunt eu, Adelina Deliu, membru al grupului de iniţiativă al acestui proiect şi sper că îţi va plăcea şi vei dori şi tu să te implici.

FLASH MOB

Am început cu puţină mişcare: **flash mob.** Una dintre cele mai inedite activităţi, deoarece a fost prima oară cand am auzit de această metodă. Ne-am bucurat că prin mişcare se înţelege şi dans, foarte accesibil tinerilor ... ca doar nu te poţi prezenta la o petrecere fără să dansezi

Unde? În Piaţa "Mihai Viteazul" din Craiova, unde am încercat să atragem atenţia trecătorilor, să citeasca îndemnul: ***Pune pret pe sănătate!*** de pe echipamentele noastre şi, măcar pentru o clipă, să se gândească la mişcare, dans, sport, aer liber, sanătate. **Când?** Pe 12 octombrie 2013, de Ziua Educaţiei Nonformale ... pentru că nonformali suntem şi noi aici.

SPORTURI DE ECHIPĂ

Şi am continuat tot cu mişcare: **sporturi de echipă** (baschet, volei, fotbal şi handbal) - aer curat, sport, colegi, prieteni, echipa, mişcare, relaxare = câteva zile frumoase ale lui octombrie 2013 petrecute peste tot:

- pe terenurile de sport din Parcul Tineretului;
- în sala de volei a Colegiului Naţional "Nicolae Titulescu" din Craiova;
- la Academia de Baschet "Ionut Draguşin" – BC Îngerii Băniei.

Şi alături de noi au fost câţiva experţi-facilitatori: Ana-Maria Traşca, Liana Crăciunoiu, Adrian Popescu, Janina Ninu şi Irina Moţaţeanu, profesori de educaţie fizică şi sport şi antrenori.

DEZBATEREA "MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS"

Ce zici de poza de mai jos? E o un grup de tineri. Într-adevăr, nimic interesant până aici. Este doar un mod (specific nouă, de altfel) de a-ţi pune mintea în mişcare pentru a-ţi da seama cu ce continuă povestioara noastră. Poza nu spune prea multe, dar totusi, aşa-i că eşti curios? Nu o să te mai ţin în suspans aşa că fii foarte atent la continuare!

După atâta mişcare, e nevoie de o perioadă în care ne adunam gândurile şi încercăm să alegem căile corecte pe care vrem să le parcurgem. Probabil intuieşti că urmatoarea activitate e o **dezbatere** pe care am organizat-o în luna noiembrie. Am botezat această dezbatere după un proverb latin: “Minte sanatoasă în corp sănătos”. Cum ţi-am spus la început, tot ce spunem punem şi în aplicare, deci plecăm la drum cu idei şi argumente bine fondate, aşa că ne-a fost uşor sa ne exprimam parerea cu privire la câteva teme propuse de experţi în domenii precum: alimentaţia, drogurile sau influenţa mass-mediei.

Ce a ieşit?!?! Te invit să vezi pe Facebook. Şi chiar poţi încerca şi tu o dezbatere de acest fel. Temele vi le dăm noi:

** Micul dejun e mai important decât cina sau prânzul.*
** Calitatea e mai importantă decât cantitatea.*

** Marijuana ar trebui legalizată.*
** Ţigările şi alcoolul sunt droguri.*

** Lumea virtuală în care trăiesc tinerii creează un univers artificial dăunător.*
** Mass-media ne afectează profund, deoarece ea constituie o prezenţă constantă in viaţa noastră.*

Şi poate îţi faci timp să ne spui părerea ta pe Facebook: eşti de acord sau nu cu afirmaţiile de mai sus şi de ce? Sau chiar poate pui un filmuleţ cu dezbaterea ta. Încercă acestă metodă! Îţi va plăcea. E mult mai interesantă decât un eseu.

ATELIER DE DANS EUROPEAN

Şi gata cu atâta trăncăneală! În luna noiembrie, am revenit în forţă pe ritmuri de muzica! La **atelierul de dans** am experimentat 4 dansuri diferite pe care merită să le încerci şi tu:

- dacă eşti o persoană romantică şi profundă, îţi recomand să încerci valsul, un dans pe care noi am plutit.

Avem pentru tine şi două dansuri din folclorul international:

- dacă eşti mai pasional, e obligatoriu să înveţi “Dansul Spaniol”;
- iar daca ţi-a plăcut filmul “Zorba Grecul”, dansul grecesc “Sirtaki” ţi s-ar potrivi de minune.
- dar nu am terminat inca: am învăţat şi Cha-Cha, un dans latino-american.

Şi nu am fost singuri aici. Ne-au sprijinit facilitatorii noştri, Liana Crăciunoiu şi Ana-Maria Traşcă care ne-au îndrumat paşii în sala de sport a Şcolii Gimnaziale "Traian" Craiova.

TEATRU FORUM

Pentru ca ne pricepem puţin si la teatru, era de aşteptat să ne implicam şi într-o activitate de acest fel. Probabil esti uimit de cât de multi-laterali suntem! Dar nu e asa, nu suntem profesionisti, ci doar vrem să învăţăm câte ceva din toate, si ... se pare că ne reuşeşte, când e mai ....nonformal.

Prin **teatru forum** am adus in atentia publicului din 2 licee din Craiova efectele negative pe care le are mass-media asupa tinerilor. Reprezentaţiile au avut loc la Colegiul National “Fraţii Buzeşti” şi la Colegiul Naţional “Elena Cuza” cu sprijinul conducerii acestora. La ambele spectacole, dacă le putem spune aşa, au fost prezenţi peste 200 de elevi cărora le mulţumim.

Cum spuneam, nu suntem experţi, aşa că am avut nevoie profesionişti care ne-au îndrumat timp de două luni, decembrie şi ianuarie, reuşind să ne îmbunătăţim comportamentul atât pe scenă cât şi în viaţa de zi cu zi: actori la Teatrul Naţional "Marin Sorescu" Craiova şi regizorii noştri, Alexandru Boureanu şi Claudiu Mihail!

ATELIER DE GĂTIT

După atâta "muncă", avem nevoie de energie pentru organismul nostru. Aşa ca ne-am apucat de gătit într-o zi de sâmbătă din luna februarie! Reţetele pe care le-am încercat au fost foarte gustoase şi usor de preparat. Pe lângă faptul ca am gatit, Larisa, facilitatorul nostru pentru aceasta activitate, bucatar la George's Pub, ne-a dat şi câteva sfaturi culinare pe care le putem folosi oricând. Spre exemplu: ştiai că salata trebuie ruptă şi nu taiată cu cuţitul, pentru a se evita oxidarea acesteia? Ştiai că mierea sau zahărul trebuie dizolvat în zeama de lămâie, înainte de a adăuga apa în limonadă?

Ai aici reţetele pe care noi le-am preparat şi te invit să prepari un prânz sănătos, gustos, simplu. Sau poate vrei să îl comanzi la restaurant alături de prieteni. Oricare ar fi alegerea ta, îţi urez poftă bună!

<u>Salată cu ton şi salată verde</u>

Ingrediente (2 porţii):

- 1 conserva de ton în suc propriu - 100 g
- 1 salata verde medie
- 2 roşii
- 100 g masline negre fără sâmburi
- ½ conservă de porumb (150 gr)
- Zeama de la o lămâie
- Ulei – 20 ml
- Sare

Mod de preparare:

Se spală fiecare frunză de salată verde şi se rupe fâşii. Se spală roşiile şi se taie felii subţiri. Măslinele se spală şi se taie rondele. Tonul se desface în fâşii subţiri. Salata verde, roşiile, măslinele, tonul, porumbul din conservă se amestecă cu uleiul, zeama de lămâie şi sare după gust.

Salată de fructe

Ingrediente (2 porţii):

- 1 măr roşu
- 1 portocală
- 1 banană
- 1 kiwi
- o lingură de miere de albine
- o lingură de coniac

Mod de preparare:

Se spală fructele, se curăţă de coajă, se taie cubuleţe potrivite sau felii (poţi să te joci cu formele). Amesteci fructele cu mierea şi coniacul. Aşezi salata obţinută în boluri/cupe mici de sticlă. Poţi servi cu puţină frişcă naturală, dacă preferi.

Limonadă cu miere

Ingrediente (2-3 porţii):

- 1 litru apă plată/carbogazoasă
- Zeama de la 2 lămâi
- O jumătate de lime (lămâie verde)
- 2-3 linguri de miere de albine
- 2-3 frunze de mentă proaspătă

Mod de preparare:

Se storc cele două lămâi. Zeama de lămâie şi mierea se adaugă într-un blender în care se mixează câteva momente apoi se adaugă apa şi se amestecă.

Se serveşte în pahare cu câteva cuburi de gheaţă, o frunză de mentă, 1 felie de lime pe marginea paharului – pentru aspect, 1 colorat.

CROSSUL SANĂTĂŢII

Pentru ca am început proiectul nostru cu o activitate "în văzul lumii", ne-am gândit ca şi pe final să le mai amintim. Aşa că, în luna martie, am ieşit în pas alergător pe străzile Craiovei şi am încercat să atragem atenţia trecătorilor. Ne-am bucurat când am văzut ca unii s-au oprit să ne privească, să citească mesajul de pe tricoul nostru sau chiar s-au alaturat “paradei” pentru câţiva paşi. Ne-au dat satisfacţie şi ne-au făcut să ne mândrim că mesajul noastru se face auzit.

MIŞCARE ÎN NATURĂ - excursie tematică

Nu am cuvinte să exprim entuziasmul pe care îl trăiesc şi acum gândindu-mă la ea!!! Deşi unele activităţi au fost solicitante din punct de vedere fizic, bucuria şi expresivitatea nu a disparut de pe feţele noastre! Ce am făcut atât de special? Tiroliană, căţărare, rapel, tir cu arcul, karaoke, disco, foc de tabără, team building, curs de prim ajutor - 3 zile super tari în ultima şi cea mai aşteptata activitate a proiectului desfăşurată în luna aprilie. Iar facilitatorii nostri: **minunaţi!!!!** Oameni care care işi iubesc meseria, care se ataşează de tineri şi ştiu cum să le capteze atenţiaa. Vorbesc despre echipa RaduTravel: Nicu, Andrei, Silviu, Radu şi Marian. Datorită lor, voiam să rămânem la Taverna Pietrei Craiului din Zărneşti, judeţul Braşov. Şi daca vrei şi tu o excursie de neuitat, cu cu mişcare, adrenalină, prietenie şi voie bună alături de această echipă. Îi găseşti aici: www.radutravel.ro.

MAI MULT PREŢ PE SĂNĂTATE!

Şi chiar dacă ne vei considera prea îndrăzneţi, iată câteva sfaturi [1]pe care le-am adunat pentru noi şi pentru toţi cei care se gândesc să pună mai mult preţ pe sănătate:

Urmează o dietă echilibrată

Dieta zilnică are un cuvânt important de spus asupra stării generale. Aceasta ar trebui să aibă un con?inut bogat de fibre, dar sărac în grăsimi. De asemenea, consumă cât mai des legume ?i fructe.

Nu sări niciodată peste micul dejun!

Mănâncă fructe în loc de dulciuri! *Zahărul procesat din bomboane este clar inferior celui din fructe, care conţin vitamine şi fibre.*

Fă cumpărături cu stomacul plin. Studiile arată că oamenii care mănâncă înainte să meargă în supermarket cumpără mai puţine alimente nesănătoase.

Mănâncă pâine integrală în locul pâinii albe. Vei asimila mai multe fibre.

Hidratează-te!

Zilnic, ar trebui să bei între 7- 8 pahare de apă. Ne referim aici la apă, nu la băuturi carbogazoase!

Fă mişcare!

Nu trebuie neapărat să mergi la sală sau să urmezi un program strict. Asigură-te că zilnic faci măcar jumătate de oră de miscare: plimbări, alergat în parc, bicicletă, orice!

Urcă pe scări, nu cu liftul!

Vei avea picioare mai tonifiate şi veţi arde calorii.

Parchează-ţi maşina mai departe de destinaţie.

Este o metodă eficientă de a include un exerciţiu fizic suplimentar în rutina zilnică.

Mergi mai repede!

Ritmul crescut va reduce nivelul grăsimilor.

Lasă-te de fumat!

Mai trebuie să dăm motive? 😀

Dormi!

Recomandat este să dormi între 7-8 ore pe noapte, fără întreruperi, pentru a-i permite corpului să se odihnească.

Fă exerciţii mentale!

Si creierul este un muschi si trebuie „lucrat”. Rezolvă integrame, probleme de perspicacitate, sudoku.

Stresează-te cât mai puţin!

Încearcă, pe cât posibil să eviti stresul. În situatii stresante încearcă să te desprinzi pentru câteva minute si să îti eliberezi creierul.

---

[1] *http://www.oanacuzino.ro/10-sfaturi-pentru-o-viata-sanatoasa/*
http://www.evz.ro/cele-mai-bune-15-sfaturi-pentru-o-viata-sanatoasa-1040082.html

Petrece cât mai mult timp cu familia ?i cu prietenii!

Rela?ia cu cei dragi ne relaxează, ne face să ne sim?m în siguran?ă, iubi? ?i ne face să sim?m apartenen?a la un grup.

Zâmbe?te cât mai des!

Gândeşte pozitiv!

In primul rand bucura-te de orice reusita si nu lasa rau-voitorii sa-ti strice dispozitia. Incepe ziua cu ganduri pozitive si incearca sa fii cat mai optimist(a).

Ofera-ti mici recompense!

Dupa ce ai depasit cu bine o perioada stresata sau ai dus la bun sfarsit un proiect dificil, ofera-ti singura o bucurie; mergi la cumparaturi sau iesi cu prietenii/prietenele la cinema.

Închide-ţi telefonul din când în când! *Ajută la eliberarea de stres. Citeşte o carte. Vă vei extinde cunoştiinţele şi, mai important, vei petrece o vreme departe de internet.*

Elibereaza-ti creativitatea!

Fii spontan(a). Monotonia iti afecteaza modul de gandire, activitatile zilnice si poate duce la indispozitie sau chiar depresii.

CE A ÎNSEMNAT PROIECTUL PENTRU NOI?

Adelina: *Pentru mine, proiectul a însemnat mai mult decât spune numele său. Deşi uneori, din lipsa de timp, simţeam că nu aş vrea să mai continui, activităţile m-au făcut să ma răzgândesc. Am întâlnit oameni minunaţi, pe care îi admir din tot sufletul, atât facilitatorii noştrii, cât şi oamenii care ne-au îndrumat şi care au coordonat echipa. Am aflat lucruri noi, mi-am redescoperit pasiuni, şi în plus am ajutat şi alţi oameni să aibă cunoştinţă de ceea ce facem.*

Cătălina: *A fost cel mai interesant proiect la care am participat până acum. Am avut ocazia să cunosc şi sa îmi fac prieteni noi, dar şi să învăţ lucruri pe care nu le ştiam. A fost o experienţă placută pe care aş mai repeta-o.*

Cătălin: *A fost un proiect foarte util şi mi-a dezvoltat abilităţi cum ar fi: munca în echipa, socializare, perseverenţă, gătit etc. Am învăţat multe lucruri noi şi foarte interesante.*

Anne: *Prin acest proiect mi-am dezvoltat abilităţi de comunicare, mi-am manifestat liber creativitatea, am cunoscut şi am socializat cu alţi tineri. A fost o experienta plăcută, pe care aş repeta-o oricând.*

Mariana: *O experienta deosebită ce şi-a pus amprenta asupra raţionamentului meu influenţându-mi viitoarele decizii.*

NOI suntem Echipa EduFor TiA, cei care am dat viaţă acestui proiect:

Dragoş Andreescu, Andrei Armăşelu, Gabriel Assan, Mihai Bălosu Bianca Barbu, Mihnea Barbu, Ştefan Barbu, Mircea Barbu, Daiana Boroancă, Bianca Cremene, Andreea Creţeanu, Dalia Curcan, Adelina Deliu, Alin Dumitraşcu, Ionuţ

Gîngu, Angelica Goanţă, Mihai Mazilu, Eduard Minciună, Ioana Naidin, Cătălin Păştiţă, Nina Popa, Mariana Rada, Adriana Rădoi, Miruna Robu, Leoonard Roşu, Ana-Maria Sîrbu, Andrei Spulbăr, Alexandra Ştefănescu, Alexandru Stoica, Eduard Şutelcă, Cătălina Toma, David Voicu.

Ne găsiţi în continuare pe Facebook: *www.facebook.com/punepretpesanatate* Suntem peste 400 acolo. Poate vrei să ni te alături.

Noi credem că ne-am descurcat de minune! Plus ca am cunoscut persoane noi şi am învăţăt unii de la alţi, în echipă, voluntar şi NONFORMAL. Învăţarea nonformală va fi şi tema următorului nostru proiect pe care îl vom propune spre evaluare la termenul 1 octombrie 2014. De data aceasta va fi un proiect de mobilitate - un schimb de tineri în cadrul Programului Erasmus+.

Ce zici, ţi-am trezit interesul?

TINERET ÎN ACŢIUNE

Vrei şi tu ca ideile tale să devină acţiuni? Vrei să te implici? Vrei să iei atitudine? Să schimbi? Vrei să experimentezi Europa? Să faci voluntariat? Să înveţi în context nonformal? Vrei să te descoperi? Să lucrezi în echipă? Să fii tu?

Încearcă **Tineret În Acţiune**[2]

„Tineret în Acţiune" este un program finanţat de Comisia Europeană şi implementat în perioada 2007-2013, care se adresează tinerilor. Prin acest program se susţine participarea tinerilor, includerea tinerilor cu oportunităţi reduse, dezvoltarea toleranţei, cooperarea la nivel europena, voluntariatul. E un program prin care îţi poţi pune ideile în aplicare. Poţi aduce schimbări în comunitatea ta, poţi lucra cu alţi tineri, poţi învăţa!

Publicul ţintă principal: tinerii care au între 13 şi 30 de ani

Candidaţii eligibili:

- Organizaţie non-profit;
- O instituţie publică;
- O şcoală specială pentru tinerii cu dizabilităţi;
- Un grup informal de tineri (în afara iniţiativelor tinerilor, grupurile informate pot candida doar sub îndrumarea unei organizaţii nonguvernamentale);

Priorităţi permanente:

- Cetăţenia europeană;
- Participarea activă a tinerilor;
- Diversitatea culturală;
- Includerea tinerilor cu oportunităţi reduse;

Acţiunile TiA:

- Schimburi de tineri;

---

[2] *Descriere realizată de echipa Departamentului Tineret în Acţiune din cadrul ANPCDEFP în materialul Tineret în Acţiune – Dintre proiectele care au pus idei în mişcare, în cadrul ONGFest 2010.*

- Iniţiative ale tinerilor;
- Proiecte pentru democraţie participativă;
- Serviciul European de Voluntariat;
- Proiecte de formare şi reţele;
- Întâlniri ale tinerilor şi responsabililor de tineret;

În România, programul „Tineret în Acţiune” se află în grija Agenţiei Naţională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educaţiei şi Formării Profesionale, acolo unde se află şi Programul de Învăţare pe tot Parcursul Vieţii. Trebuie să fi auzit de Erasmus, Comenius, Leonardo da Vinci sau de Grundtvig. Da, da, cei cu studenţi, profesori, educaţia adulţilor şi cu formare profesională. Dacă te-am făcut curios sau curioasă, te invit să arunci o privire aici şi poate te decizi şi tu să-ţi pui ideile în mişcare:

www.tinact.ro
www.llp-ro.ro
www.anpcdefp.ro

ERASMUS +

Iar de anul acesta, „Tineret în Acţiune” continuă prin **Erasmus+**[3]**,** noul program al UE pentru educaţie, formare, tineret şi sport, care se va desfăşura pe o perioadă de şapte ani (2014 - 2020) şi care are ca scop stimularea dezvoltării competenţelor şi a capacităţii de inserţie profesională şi sprijinirea modernizării sistemelor de învăţământ, de formare profesională şi pentru tineret.

Noul program Erasmus+ combină toate schemele actuale ale UE pentru educaţie, formare profesională, tineret şi sport, inclusiv Programul de învăţare pe tot parcursul vieţii (Erasmus, Leonardo da Vinci, Comenius, Grundtvig), programul „Tineret în acţiune” şi cinci programe de cooperare internaţională (Erasmus Mundus, Tempus, Alfa, Edulink şi programul de cooperare cu ţările industrializate).

Erasmus+ va beneficia de un buget de 14,7 miliarde EUR, ceea ce înseamnă cu 40% mai mare decât nivelurile actuale.

Peste 4 milioane de persoane vor beneficia de sprijin pentru:

- a studia;
- a urma cursuri de formare profesională;
- a munci;
- a desfăşura activităţi de voluntariat în străinătate.

Printre aceştia se numără:

- 2 milioane de studenţi din învăţământul superior;
- 650 000 de ucenici şi de elevi din învăţământul profesional;

[3] *Comisia Europeană - Comunicat de presă, Strasbourg/Bruxelles, 19 noiembrie 2013*

- peste 500 000 de tineri implicaţi în programe de schimburi de tineri sau de voluntariat în străinătate

Studenţii care intenţionează să urmeze un program complet de studii de **masterat în străinătate**, pentru care rareori sunt disponibile granturi sau împrumuturi naţionale, vor beneficia de o nouă **schemă de garantare a împrumuturilor**, gestionată de Fondul european de investiţii.

Erasmus+ va oferi, de asemenea, finanţare pentru **personalul din educaţie şi formare,** pentru **lucrătorii din domeniul tineretului** şi pentru **parteneriate** între universităţi, colegii, şcoli, întreprinderi şi organizaţii non-profit.

Erasmus+ are **trei obiective principale**:

- oportunităţi de învăţare în străinătate, atât pe teritoriul UE, cât şi în afara sa (două treimi din bugetul alocat);
- parteneriate între instituţii de învăţământ, organizaţii pentru tineret, întreprinderi, autorităţi locale şi regionale şi ONG-uri;
- reforme de modernizare a educaţiei şi a formării profesionale şi de promovare a inovării, a spiritului antreprenorial şi a capacităţii de inserţie profesională.

Erasmus+ include pentru prima oară o linie bugetară pentru **sport**. Programul va aloca în jur de 265 milioane EUR în decursul a şapte ani, cu scopul de a contribui la dezvoltarea la nivel european a sportului, ajutând la găsirea unei soluţii împotriva ameninţărilor transfrontaliere cum ar fi dopajul şi meciurile aranjate. De asemenea, va sprijini proiectele transfrontaliere cu implicarea organizaţiilor în sporturile de masă, promovând, de exemplu, buna guvernanţă, incluziunea socială, carierele duble şi activitatea fizică pentru toţi.

Dacă încă vrei să îţi pui ideile în mişcare, Erasmus+ te poate ajuta. Află mai multe:

www.erasmusplus.ro
http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/index_en.htm
https://www.facebook.com/ErasmusPlusRO
www.anpcdefp.ro.

Vizitează:

www.tinact.ro
www.salto-youth.net
www.anpcdefp.ro
www.erasmusplus.ro
www.ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus
european-youth-exchanges@yahoogroups.com
eurodesk_info@yahoogroups.com
YiA_RO@yahoogroups.com

www.edufor.ro
www.facebook.com/punepretpesanatate
www.facebook.com/asociatiaedufor

Titlul programului:
TINERET ÎN ACŢIUNE

Titlul proiectul:
PUNE PREŢ PE SĂNĂTATE!
Nr. referinţă: RO-12-E247-2013-R2

Finanţator:
COMISIA EUROPEANĂ

Beneficiar/Editor:
ASOCIAŢIA EDUFOR CRAIOVA

Date de contact:
CIF: 31005636, Str. Magnolia, Nr. 34, Pieleşti, Dolj, 207450
Website: www.edufor.ro; E-mail: contact@edufor.ro
www.facebook.com/AsociatiaEduFor
www.facebook.com/punepretpesanatate

Autor:
Adelina Ionela Deliu - grup iniţiativă EduFor TiA

Data publicării: Mai 2014

Acest material a fost realizat cu sprijinul financiar al Comisiei Europene. Conţinutul său reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului, iar Agenţia Naţională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educaţiei şi Formării Profesionale şi Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care conţinutul informaţiei va fi folosit.