



MUTLU, SAĞLIKLI SEYAHATLER HAREKET HALİNDEKİ SAĞLIĞINIZ



1. AKTİF OLUN: NEDEN YENİ BİR SPOR VEYA ETKİNLİK DENEMİYORSUNUZ?

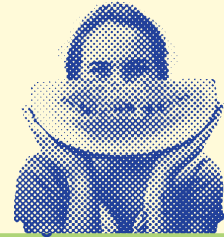
- Kara Orman'da yürüyüşe çıkın, Julian Alpleri'nde kaya tırmanışını deneyin, yoga dersine katılın veya Fête de la Musique'de gece boyunca dans edin.
- Düşük maliyetli yürüyüş turları bulun veya en çok ilginizi çeken şeylere – mimari, grafiti, kafeler – odaklanan kendi kişiselleştirilmiş turlarınızı oluşturun.
- Bir şehir programından veya kaldığınız yerden bir bisiklet ödünç alın. Şehirde dolaşmak için harika bir yoldur, sadece yerel trafik kurallarının farkında olduğunuzdan emin olun.
- Çevrenizdeki yürüyüş gruplarını araştırın – biraz egzersiz yapmanın ve insanlarla tanışmanın eğlenceli bir yoludur.
- Bir denize veya göle dalın! Sizi ferahlatacak ve hiçbir maliyeti olmayacaktır.
- Avrupa Spor Haftası (23-30 Eylül) sırasında veya yakınında seyahat ediyorsanız, **etkinlik haritasına** göz atın ve bir #BeActive etkinliğine katılın.

Kendinize iyi bakmanız, zenginleştirici bir seyahat deneyiminden en iyisini almanıza yardımcı olur. Uzakta geçireceğiniz zaman, günlük hayatınıza taşıyabileceğiniz yeni sağlıklı alışkanlıklar edinmek için harika bir fırsattır.



2. FARKINDA OLUN: SEYAHAT EDERKEN ZİHİNSEL SAĞLIĞINIZA DİKKAT EDİN.

- Suçluluk duymadan dinlenin. Her günün aktivitelerle dolu olması gerekmez.
- Sosyal medya ile bağlantınızı kesin ve kendinizi anı yaşamaya bırakın.
- Duyularınızla bağlantı kurmak ve düşüncelerinizi kaydetmek için bir günlük veya karalama defteri edin.
- Başkalarına iyilik yapın – başkalarına yardım etmek ruh sağlığımıza iyi gelebilir.
- Beklentilerinizi bir kenara bırakın. Deneyimleriniz İnternette gördüklerinizden farklı olabilir ve bu çok doğaldır.
- **Avrupa şehirlerinin sunduğu yeşil alanlara** kendinizi bırakın.



3. SAĞLIKLI BESLENİN İŞLENMEMİŞ GIDALAR MACERALARINIZ İÇİN SİZİ ENERJİK TUTACAKTIR.

- Yerel bir markete uğrayın, taze yiyecekler alın ve yerel lezzetleri deneyin.
- Mutfağın bir konaklama, daha sağlıklı beslenmenize ve tasarruf etmenize yardımcı olabilir.
- Eşsiz yerlerde konaklamak ve ilginç insanlarla tanışmak için organik bir çiftlikte gönüllü olun.
- Hareket halindeyken enerjinizi yüksek tutmak için yanınıza biraz kuru meyve ve kuru yemiş alın.
- Susuz kalmamak için yanınızda yeniden kullanılabilir bir su şişesi taşıyın.
- Çiftlikleri ziyaret etmek eğlenceli olabilir – daha fazla bilgi edinmek istediğiniz uygulama türleri hakkında ilham almak için **AB organik ödülleri**ne göz atın.



KONFOR
ALANINI
GENİŞLET

#DiscoverEU

- europa.eu/youth/discovereu_tr
- @EuropeanYouthEU
- EuropeanYouthEU
- @European_Youth_EU



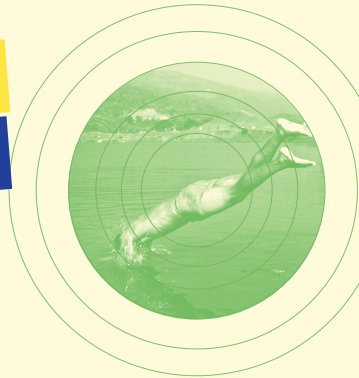
Erasmus+

Youth



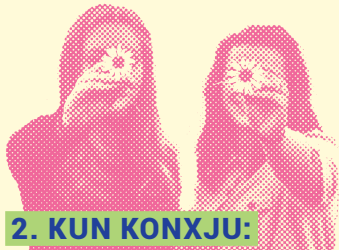
VJAĠĠI FELIĊI, TAJBIN GĦAL SAHĦTEK IL-BENESSERI TIEGĤEK WAQT L-IVVJAĠĠAR

Li tieġu ħsieb lilek innifsek jgħinek tisfrutta mill-aħjar esperjenza ta' vvjaġġar sodisfaċenti. Li tieġu ħin għalik innifsek hija opportunità sabiħa biex tiżviluppa drawwiet godda li huma tajbin għas-saħħa u li mbagħad tista' tintegra fil-ħajja tiegħek ta' kuljum.



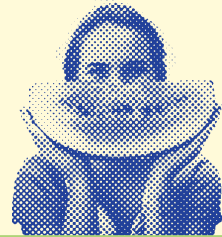
1. KUN ATTIV: GĦALIEX MA TIPPRUVAX SPORT JEW ATTIVITÀ ĠDIDA?

- Mur hiking fil-Black Forest, ipprova t-tixbit mal-blat fl-Alpi Julian, ħu klassi tal-yoga jew mur iżfen il-lejl kollu fil-Fête de la Musique.
- Sib eskursjonijiet bil-mixi bi prezz baxx jew ikkrea oħrajn personalizzati kif tixtieq iffukati fuq dak li jinteressak – l-arkitettura, graffiti, ħwienet tal-kafè – l-għażla tiegħek.
- Ikri rota mill-belt jew mill-hostel tiegħek. Huwa mod tajjeb ħafna kif iddur il-belt, sempliċment kun żgur li taf ir-regoli tat-traffiku lokali.
- Fittex gruppi lokali li jorganizzaw il-hiking – huwa mod divertenti ta' eżerċizzju kif ukoll tiltaqa' man-nies.
- Intefa' fil-baħar jew fil-lag! Dan jiffriskak u ma jiswa xejn.
- Jekk se tivvjaġġa matul jew għall-ħabta tal-Gimgha Ewropea tal-Isport (23–30 ta' Settembru), ikkonsulta l-[mappa tal-attivitajiet](#) u issieheb f'avveniment #BeActive.



2. KUN KONXJU: HU ĦSIEB IL-BENESSERI MENTALI TIEGĤEK WAQT LI TIVVJAĠĠA.

- Strieħ bla ma thossok ħati. Mhux bilfors li kuljum ikun mimli b'attivitajiet.
- Ħu l-ħin biex tiskonnettja mill-midja soċjali u għix fil-preżent.
- Żomm djarju jew ktieb tal-iskizzijiet biex tikkonnettja mal-emozzjonijiet tiegħek u niżżel ħsibijietek.
- Ippraktika kif tinzerta atti ta' ġentilezza – li tgħin lill-oħrajn tista' tkun tajba għas-saħħa mentali.
- Insa l-aspettattivi. L-esperjenzi tiegħek se jkunu differenti minn dak li rajt online u m'hemm xejn ħażin b'dan.
- Intilef fl-[ispazji ħodor li joffrulek il-bliet Ewropej](#).



3. KUL IKEL TAJJEB GĦAS-SAĤĤA L-IKEL TAJJEB ITIK L-ENERĠIJA GĦALL-AVVENTURI TIEGĤEK.

- Ieqaf f'suq lokali, iġbor xi ikel frisk u pprova l-ispeċjalitajiet lokali.
- Akkomodazzjoni bi kċina tista' tgħinek tiekol tajjeb u tiffranka l-flus.
- Ipparteċipa bħala volontier f'azjenda agrikola organika biex tmur toqgħod f'destinazzjonijiet uniċi u tiltaqa' ma' nies interessanti.
- Ħu xi frott u ġewż imnixxef miegħek bħala snack waqt li tkun qed tivvjaġġa biex ikollok l-enerġija.
- Ġorr miegħek flixkun tal-ilma li jista' jerga' jintuza biex tibqa' idratat.
- Li żżur l-azjendi agrikoli jista' jkun divertenti – biex tispira ruħek dwar it-tipi ta' prattiki li tixtieq issir taf aktar dwarhom żur il-paġna tal-[premjijiet tal-UE għall-produzzjoni organika](#).



WESSA' L-ORIZZONTI TIEGĤEK

#DiscoverEU

europa.eu/youth/discovereu_mt

@EuropeanYouthEU

EuropeanYouthEU

@European_Youth_EU



Erasmus+

Youth



GELUKKIG EN GEZOND REIZEN JE WELZIJN OP REIS

Door voor jezelf te zorgen, kun je optimaal profiteren van een verrijkende reiservaring. Op reis krijg je de kans om nieuwe gezonde gewoonten aan te nemen die je in je dagelijks leven kunt voortzetten.



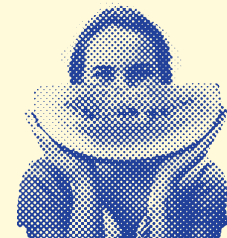
1. WEES ACTIEF: PROBEER EENS EEN NIEUWE SPORT OF ACTIVITEIT.

- Ga wandelen in het Zwarte Woud, rotsen beklimmen in de Juliaanse Alpen, volg yogales of dans door de nacht op het Fête de la Musique.
- Zoek goedkope rondleidingen of maak je eigen rondleiding over wat jou het meest interesseert – architectuur, graffiti, cafeetjes – aan jou de keuze.
- Huur een fiets van de stad of van je hostel. Fietsen is een geweldige manier om een stad te verkennen, maar je moet wel de lokale verkeersregels kennen.
- Zoek naar lokale wandelgroepen – wandelen is een leuke manier om te bewegen en mensen te leren kennen.
- Neem een duik in zee of in een meer! Het zal je opfrissen en het kost je niets.
- Als je tijdens of rond de Europese week van de sport (23-30 september) reist, bekijk dan de **kaart van de activiteiten** en neem deel aan een #BeActive-evenement.



2. LET OP: ZORG VOOR JE MENTAAL WELZIJN TIJDENS JE REIS.

- Neem voldoende rust. Niet elke dag hoeft vol actie te zitten.
- Neem de tijd om los te komen van sociale media en je in het moment onder te dompelen.
- Hou een dag- of schetsboek bij om je gevoelens en gedachten mee te delen.
- Doe af en toe een goede daad – anderen helpen kan goed zijn voor onze geestelijke gezondheid.
- Laat je verwachtingen varen. Jouw ervaringen zijn anders dan wat je online hebt gezien en dat is goed.
- Ga op in de **groene ruimten die Europese steden** te bieden hebben.



3. EET GEZOND: NATUURLIJKE VOEDING GEEFT JE ENERGIE VOOR JE AVONTUREN.

- Ga eens naar een lokale markt, haal daar verse producten en probeer lokale specialiteiten.
- Huisvesting met een keuken kan je helpen gezonder te eten en geld te besparen.
- Doe vrijwilligerswerk op een bioboerderij. Daar ben je op een unieke plek om interessante mensen te ontmoeten.
- Neem wat gedroogde vruchten en noten mee als snack onderweg om je energie op peil te houden.
- Neem een herbruikbare waterfles mee om gehydrateerd te blijven.
- Boerderijen kunnen leuk zijn – bekijk de **EU-prijzen voor de biologische sector** om inspiratie op te doen.



VERRUIM JE HORIZON

#DiscoverEU

- europa.eu/youth/discovereu_nl
- @EuropeanYouthEU
- EuropeanYouthEU
- @European_Youth_EU

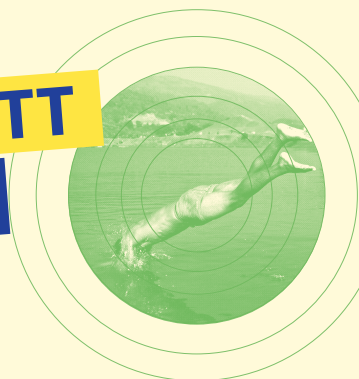


Erasmus+

Youth



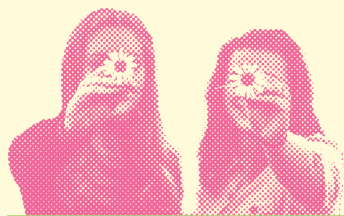
GLADE, SUNNE REISERDITT VELVÆRE PÅ FARTEN



Å ta vare på deg selv hjelper deg å få mest mulig ut av en verdifull reiseopplevelse. Tid borte er en fantastisk mulighet til å bygge nye sunne vaner som du kan ta med tilbake til ditt hverdagsliv.

1. VÆR AKTIV: HVORFOR IKKE PRØVE EN NY SPORT ELLER AKTIVITET?

- Gå på fotturer i Schwarzwald, prøv fjellklatring i de julianske alpene, ta et yogakurs eller dans hele natten på Fête de la Musique.
- Finn billige vandreturer eller lag dine egne personlige turer med fokus på det som interesserer deg mest – arkitektur, graffiti, kaffebarer – det er ditt valg.
- Lån en sykkel fra en bysykkelordning eller vandrerhjemmet ditt. Det er en fin måte å komme seg rundt i en by på, bare sørg for at du kjenner til lokale trafikkregler.
- Se etter lokale turgrupper – det er en morsom måte for å få litt trening og møte mennesker.
- Ta et bad i sjøen eller en innsjø! Det vil kvikke deg opp og vil ikke koste noe.
- Hvis du reiser under eller i nærheten av European Week of Sport (23.-30. september), sjekk ut [aktivitetskartet](#) og bli med på et #BeActive-arrangement.



2. VÆR OPPMERKSOM: TA VARE PÅ DIN MENTALE VELVÆRE MENS DU REISER.

- Hvil uten skyld. Hver dag trenger ikke å være full av aktiviteter.
- Ta deg tid til å koble fra sosiale medier og fordype deg i øyeblikket.
- Skriv i en dagbok eller tegn i en skissebok for å få kontakt med følelsene dine og registrere tankene dine.
- Gjør tilfeldige vennlige handlinger – å hjelpe andre kan være bra for vår mentale helse.
- Gi slipp på forventningene. Opplevelsene dine vil være forskjellige fra det du har sett på nettet, og det er greit.
- Fordyp deg i de [grønne områdene som europeiske byer](#) har å tilby.



3. SPIS SUNT: WHOLE FOODS VIL GI DEG DRIVSTOFF FOR EVENTYRENE DINE.

- Stikk innom et lokalt marked, kjøp litt fersk mat og prøv lokale spesialiteter.
- Overnatting med kjøkken kan hjelpe deg med å spise sunnere og spare penger.
- Jobb frivillig på en økologisk gård for å bo på unike destinasjoner og møte interessante mennesker.
- Ta med deg litt tørket frukt og nøtter for en matbit på farten, for å holde energien oppe.
- Ta med deg en gjenbrukbar vannflaske for å holde deg hydrert.
- Å besøke gårder kan være morsomt - sjekk ut [EUs økologiske premier](#) for inspirasjon til hva slags praksis du vil lære mer om.



UTVID KOMFORTSONEN DIN

#DiscoverEU

- europa.eu/youth/discovereu_no
- @EuropeanYouthEU
- EuropeanYouthEU
- @European_Youth_EU

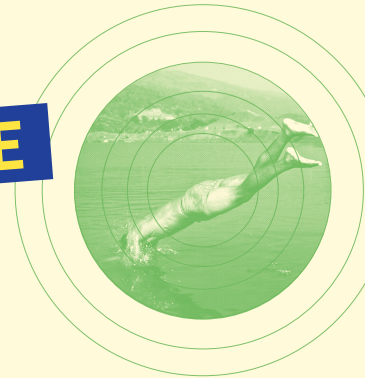


Erasmus+

Youth



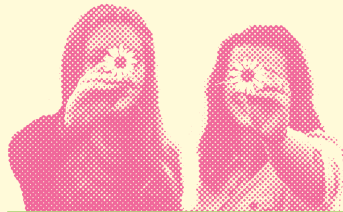
PODRÓŻUJ ZDROWO I SZCZĘŚLIWIE DOBRE SAMOPOCZUCIE W DRODZE



1. BĄDŹ AKTYWNY: CO POWIESZ NA UPRAWIANIE NOWEGO SPORTU LUB NA NOWE ZAINTERESOWANIA?

- Możesz udać się na wędrownkę po Schwarzwaldzie, powspinać się na skałkach w Alpach Julijskich, poćwiczyć jogę lub przetańczyć całą noc w Świątę Muzyki.
- Poszukaj tanich wycieczek pieszych lub zaplanuj własne spacery pod kątem swoich zainteresowań (architektura, murale, kawiarnie itp.).
- Wypożycz rower w schronisku młodzieżowym albo za pośrednictwem systemu rowerów miejskich. Rower to wspaniały sposób na poruszanie się po mieście. Zanim wsiądziesz na siodło, zapoznaj się z zasadami ruchu drogowego.
- Skontaktuj się z lokalnym klubem miłośników wędrownek. W ten sposób zażyjesz trochę ruchu i nawiądziesz znajomości.
- Popływaj w morzu albo wskocz do jeziora! Zaznasz orzeźwienia i nie wydasz ani grosza.
- Jeśli Twoja podróż zbiega się w czasie z Europejskim Tygodniem Sportu, sprawdź [mapę zajęć](#) i przyłącz się do wydarzenia #BeActive.

Zadbaj o siebie w czasie podróży, aby była ona jak najbardziej wzbogacającym przeżyciem. Urlop to wspaniała okazja, aby nabyć zdrowe nawyki, które możesz kontynuować po powrocie do codzienności.



2. SKONCENTRUJ SIĘ NA OBECNEJ CHWILI: ZADBAJ O DOBRE SAMOPOCZUCIE PODCZAS PODRÓŻY.

- Odpoczywaj bez wyrzutów sumienia. Twój plan podróży nie musi być codziennie wypełniony po brzegi zajęciami.
- Zwolnij, zrób sobie przerwę od mediów społecznościowych i doświadczaj tego, co tu i teraz.
- Zapisuj lub szkicuj swoje myśli i odczucia w dzienniku podróży, by móc je świadomie przeżywać.
- Zdobądź się na spontaniczną uprzejmość — pomaganie innym dobrze wpływa na zdrowie psychiczne.
- Na nic się nie nastawiaj. To, co przeżyjesz na miejscu, będzie odbiegać od publikacji w internecie. To naturalne.
- Odwiedzając europejskie miasta, poszukaj [zielonych przestrzeni miejskich](#), by w nich odetchnąć.

3. ZDROWO SIĘ ODŻYWIJ: ZDROWA ŻYWNOSĆ DA CI ENERGIĘ, ABY DOŚWIADCZAĆ PRZYGÓD.

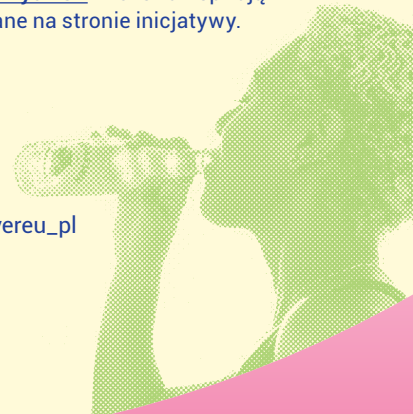
- Rób zakupy w małych sklepach. Znajdziesz tam świeże produkty i spróbujesz specyfiki regionu, który odwiedzasz.
- Wybierz zakwaterowanie z kuchnią, by zdrowiej jeść i zaoszczędzić pieniądze.
- Zdecyduj się na wolontariat w ekologicznym gospodarstwie, aby pobyc w wyjątkowym miejscu i poznać interesujących ludzi.
- Spakuj zdrowe przekąski, na przykład bakalie. To „paliwo” dla podróżnych.
- Dbaj o nawodnienie organizmu. Miej przy sobie butelkę wielokrotnego użytku.
- Ciekawym przeżyciem może być wizyta w gospodarstwie. Poczytaj o [nagrodach ekologicznych UE](#). Może zainspirują Cię opisane na stronie inicjatywy.



POSZERZ SWOJE HORYZONTY

#DiscoverEU

- europa.eu/youth/discovereu_pl
- @EuropeanYouthEU
- EuropeanYouthEU
- @European_Youth_EU

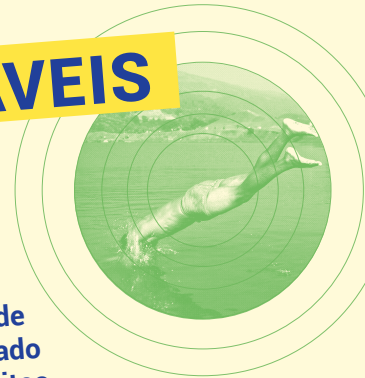


Erasmus+

Youth



VIAGENS FELIZES E SAUDÁVEIS O TEU BEM-ESTAR EM VIAGEM



1. MANTÉM-TE ATIVO: PORQUE NÃO EXPERIMENTAR UM NOVO DESPORTO OU ATIVIDADE?

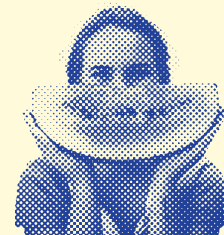
- Caminha na Floresta Negra, tenta subir às rochas nos Alpes Julianos, faz uma aula de ioga ou dança toda a noite na Fête de la Musique.
- Descobre excursões a pé baratas ou cria os teus próprios percursos personalizados centrados naquilo que mais te interessa — arquitetura, *graffiti*, *coffee shops* — a escolha é tua.
- Aluga uma bicicleta municipal ou pede uma emprestada no teu *hostel*. É uma excelente forma de atravessar uma cidade; basta certificares-te de que conheces as regras de trânsito locais.
- Procura grupos de caminhantes locais — é uma forma divertida de fazer algum exercício e conhecer pessoas.
- Mergulha num mar ou num lago! Vais-te sentir refrescado e é de borla.
- Se viajares durante ou por altura da Semana Europeia do Desporto (23-30 de setembro), consulta o [mapa das atividades](#) e participa num dos eventos #BeActive.

Cuidar de ti próprio ajudar-te-á a tirar o máximo partido de uma experiência de viagem enriquecedora. O tempo passado fora é uma excelente oportunidade para criares novos hábitos saudáveis que poderás integrar na tua vida quotidiana.



2. FICA ATENTO: CUIDA DA TUA SAÚDE MENTAL DURANTE A VIAGEM.

- Descansa sem sentimentos de culpa. Nem todos os dias têm de estar completamente preenchidos com atividades.
- Passa algum tempo fora das redes sociais, a prestar atenção ao momento presente.
- Escreve um diário ou faz desenhos para te ligares às tuas emoções e registares os teus pensamentos.
- Pratica atos aleatórios de bondade — ajudar os outros pode ser benéfico para a nossa saúde mental.
- Esquece as expectativas. As tuas experiências serão diferentes do que viste em linha e isso é positivo.
- Deixa-te absorver pelos [espaços verdes que as cidades europeias](#) têm para oferecer.



3. FAZ UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL OS ALIMENTOS INTEGRAIS MANTER-TE-ÃO BEM ALIMENTADO PARA AS TUAS AVENTURAS.

- Vai a um mercado local, compra alguns alimentos frescos e prova as especialidades locais.
- Optar por um alojamento com cozinha pode ajudar-te a comer de forma mais saudável e a poupar dinheiro.
- Trabalha como voluntário numa exploração agrícola biológica para poderes ficar em destinos únicos e conhecer pessoas interessantes.
- Leva contigo alguns frutos secos e nozes para um lanchinho que te ajude a manter a energia.
- Leva também uma garrafa de água reutilizável para te maneres hidratado.
- Pode ser divertido visitar explorações agrícolas — consulta os [Prémios Europeus da Produção Biológica](#) para encontrares inspiração para os tipos de práticas sobre as quais gostarias de saber mais.



EXPANDE
OS TEUS
HORIZONTES

#DiscoverEU

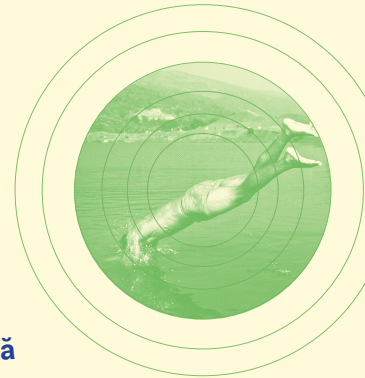
- europa.eu/youth/discovereu_pt
- @EuropeanYouthEU
- EuropeanYouthEU
- @European_Youth_EU

Erasmus+

Youth



CĂLĂTORII FERICITE, CU SĂNĂTATE STAREA TA DE BINE ÎN DEPLASĂRI



1. FII ACTIV: DE CE NU ÎNCERCI UN NOU SPORT SAU O NOUĂ ACTIVITATE?

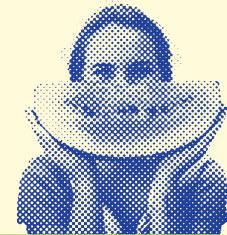
- Fă drumeții în pădurea Neagră, încearcă să faci escaladă în Alpii Iulieni, fă un curs de yoga sau dansează toată noaptea la Fête de la Musique.
- Găsește circuite ghidate pe jos la prețuri avantajoase sau creează-ți propriile vizite personalizate axate pe interesele tale principale – arhitectură, graffiti, cafenele – este alegerea ta.
- Împrumută o bicicletă printr-un program al unui oraș sau de la hostelul la care ești cazat. Ele sunt o modalitate excelentă de a te deplasa într-un oraș, asigură-te însă că ești la curent cu regulile de circulație locale.
- Caută grupuri locale de drumeții – este o modalitate distractivă de a face mișcare și de a întâlni oameni.
- Plonjează într-o mare sau într-un lac! Te va înviora și nu va costa ceva nimic.
- Dacă călătorești în timpul Săptămânii europene a sportului sau în apropierea acesteia (23-30 septembrie), consultă [harta activităților](#) și participă la un eveniment #BeActive.

Dacă ai grijă de tine, vei putea profita la maximum de o experiență de călătorie bogată. Deplasările reprezintă o ocazie minunată de a dobândi noi obiceiuri sănătoase pe care le poți încorpora apoi în viața de zi cu zi.



2. ATENȚIE: AI GRIJĂ DE SĂNĂTATEA TA MINTALĂ ÎN TIMPUL CĂLĂTORIEI.

- Odihnește-te fără sentimente de vinovăție. Nu este necesar ca fiecare zi să fie plină de activități.
- Ai nevoie de timp pentru a te deconecta de la platformele de comunicare socială și pentru a trăi în prezent.
- Ține un jurnal pentru a te conecta la sentimentele tale și pentru a-ți nota gândurile.
- Fă acte aleatorii de bunăvoință – este benefic pentru sănătatea noastră mintală să îi ajutăm pe ceilalți.
- Renunță la așteptări. Experiențele tale vor fi diferite de ceea ce ai văzut online, iar acest fapt nu este ceva rău.
- Lasă-te absorbit de [spațiile verzi pe care orașele europene](#) le oferă.



3. PĂSTREAZĂ O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ: ALIMENTELE INTEGRALE VOR FI MAI SĂȚIOASE ȘI VEI FI GATA PENTRU AVENTURI.

- Vizitează o piață locală, alege alimente proaspete și încearcă specialități locale.
- Unitățile de cazare cu bucătărie te pot ajuta să mănânci mai sănătos și să economisești bani.
- Fă voluntariat într-o fermă ecologică pentru a te caza în destinații unice și pentru a întâlni oameni interesanți.
- Ia cu tine câteva fructe uscate și nuci pentru a-ți menține energia.
- Ia cu tine o sticlă de apă reutilizabilă pentru a rămâne hidratat.
- Vizitarea fermelor poate fi distractivă – consultă [premiile europene pentru producția ecologică](#) pentru a te inspira din tipurile de practici despre care dorești să afli mai multe.



- europa.eu/youth/discovereu_ro
- @EuropeanYouthEU
- EuropeanYouthEU
- @European_Youth_EU

EXTINDE-ȚI
ORIZONTURILE

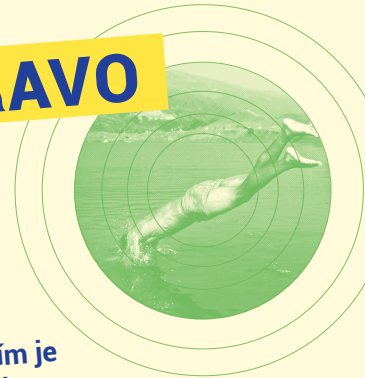
#DiscoverEU

Erasmus+

Youth



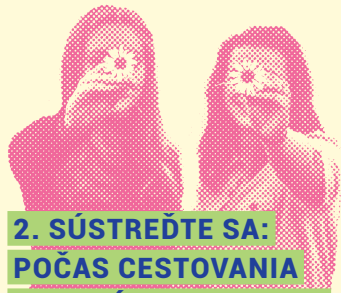
CESTUJTE ŠŤASTNE A ZDRAVO VAŠA POHODA NA CESTÁCH



1. BUĎTE AKTÍVNI: PREČO NEVYSKÚŠAŤ NEJAKÝ NOVÝ ŠPORT ALEBO NOVÚ AKTIVITU?

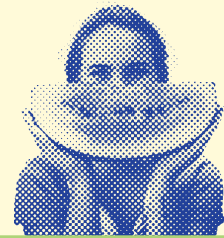
- Vyberte sa na túru do Čierneho lesa, skúste si lezenie po skalách v Juliánskych Alpách, zapíšte sa na kurz jogy alebo si počas Svetového dňa hudby poriadne zatancujte.
- Vyhľadajte si lacné pešie výlety alebo si naplánujte svoje vlastné, ktoré budú vyhovovať vašim záujmom: architektúra, nástenné maľby či kaviarne – výber je len na vás.
- Vypožičajte si bicykel, či už z mestského systému zdieľaných bicyklov alebo z ubytovne. Je to skvelý spôsob, ako sa pohybovať po meste. No najprv sa uistite, že ovládáte miestne pravidlá cestnej premávky.
- Vyhľadajte miestne kluby organizujúce túry – zažijete veľa zábavy a spoznáte nových ľudí.
- Zaplávajte si v mori alebo v jazere! Osvieži vás to a neminiete ani cent.
- Ak budete cestovať počas Európskeho týždňa športu alebo približne v tom čase (23.– 30. septembra), pozrite si [mapu aktivít](#) a zapojte sa do niektorého z podujatí v rámci iniciatívy #BeActive.

Starostlivosť o seba vám pomôže naplno si vychutnať obohacujúce cestovateľské zážitky. Čas strávený cestovaním je úžasnou príležitosťou na vytvorenie nových zdravých návykov, ktoré si môžete preniesť do svojho každodenného života.



2. SÚSTREĎTE SA: POČAS CESTOVANIA NEZABÚDAJTE ANI NA SVOJU DUŠEVNÚ POHODU.

- Odpočívajte bez výčitiek svedomia. Nie každý deň musí byť vyplnený množstvom aktivít.
- Relaxujte, odpojte sa od sociálnych médií a sústreďte sa na to, čo je tu a teraz.
- Zaveďte si denník alebo skicár a zaznamenajte všetky svoje pocity a myšlienky.
- Pomáhajte druhým len tak, spontánne a bez plánovania – pomoc druhým prospieja aj vášmu duševnému zdraviu.
- Nemajte prehnané očakávania. Vaše zážitky budú iné než to, čo ste našli na internete. To je úplne prirodzené.
- Ponorte sa do [zelených priestorov](#), ktoré sa určite nachádzajú v každom európskom meste.



3. ZDRAVO SA STRAVUJTE: VĎAKA ZDRAVÝM POTRAVINÁM BUDETE MAŤ DOSTATOK ENERGIE NA DOBRODRUŽSTVÁ.

- Zastavte sa na trhu, vyberte si čerstvé potraviny a ochutnajte miestne špeciality.
- Vyberajte si ubytovanie s kuchyňou – budete jesť zdravšie a ušetríte peniaze.
- Zapojte sa do dobrovoľníckych aktivít v ekologickej farme – spoznáte jedinečné miesta a stretnete sa so zaujímavými ľuďmi.
- Vezmite si so sebou sušené ovocie a orechy, udržte si tak energiu.
- Nezapudnite ani na hydratáciu – pribalte si opakovane použiteľnú fľašu na vodu.
- Návštevy fariem môžu byť zábavné – prečítajte si o [ekologických oceneniach EÚ](#). Možno vás tieto postupy v niečom inšpirujú.



ROZŠÍR
SVOJE
OBZORY

#DiscoverEU

- europa.eu/youth/discovereu_sk
- @EuropeanYouthEU
- EuropeanYouthEU
- @European_Youth_EU

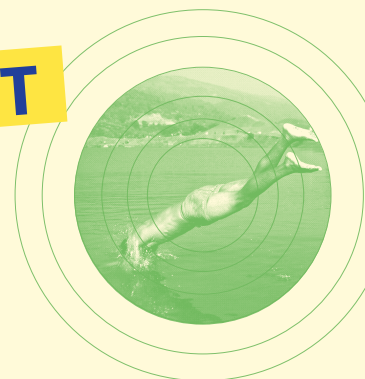


Erasmus+

Youth



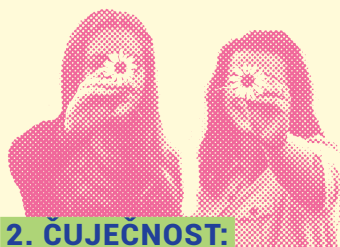
SREČNO IN ZDRAVO POT DOBRO POČUTJE NA POTOVANJU



1. AKTIVNOST: PREIZKUSITE NOV ŠPORT ALI DEJAVNOST

- Raziščite pohodne poti v Schwarzwald, preizkusite se v plezanju v Julijskih Alpah, sodelujte na uri joge ali preplešite celo noč na prazniku glasbe.
- Poiščite poceni vodene sprehode ali pa sami načrtujte ogled glede na svoja zanimanja. Bi se posvetili arhitekturi, grafitom – ali pa morda kavarnam? Izbira je vaša!
- V hostlu ali prek storitve izposoje v obiskanem mestu lahko najamete kolo. Kolesarjenje je odličen način za premikanje po mestu – a ne pozabite upoštevati lokalnih prometnih predpisov.
- Lahko se pridružite lokalni pohodniški skupini ter tako na zabaven način poskrbite za gibanje in spoznate nove ljudi.
- Za brezplačno osvežitev zaplavajte v morju ali jezeru.
- Če vaše potovanje vsaj približno sovпада z evropskim tednom športa (23.–30. september), si oglejte [zemljevid razpoložljivih dejavnosti](#) in sodelujte na katerem od dogodkov #BeActive.

Poskrbite zase, da boste lahko kar najbolj uživali v dragoceni potovalni izkušnji. Potovanja so odlična priložnost za oblikovanje novih zdravih navad, ki jih lahko tudi po vrnitvi vključite v svoj vsakdan.



2. ČUJEČNOST: TUDI NA POTI POSKRIBITE ZA SVOJE DUŠEVNO ZDRAVJE

- Brez slabe vesti si vzemite čas za počitek. Ni nujno, da čisto vsak dan zapolnite z dejavnostmi.
- Privoščite si odmor od družbenih medijev in uživajte v trenutku.
- Posvetite se svojim občutkom in mislim ter jih prelijte na papir – na primer v dnevnik ali skicirko.
- Izkoristite priložnosti za dobra dejanja. Pomoč soljudem lahko pozitivno vpliva na naše duševno zdravje.
- Pozabite na pričakovanja. Vaše izkušnje bodo drugačne od tega, kar ste videli na spletu – in tako je prav.
- Uživajte v [zelenih površinah, ki jih ponujajo evropska mesta](#).



3. ZDRAVA PREHRANA: POLNOVREDNA ŽIVILA VAM BODO DALA ENERGIJO ZA PUSTOLOVŠČINE

- Obiščite lokalno tržnico ter nakupite svežo hrano in preizkusite lokalne specialitete.
- Če se odločite za nastanitev s kuhinjo, boste lažje jedli bolj zdravo in prihranili denar.
- Če želite bivati na edinstveni lokaciji in spoznati zanimive ljudi, se lahko odločite za prostovoljstvo na ekološki kmetiji.
- Da vam na poti ne bo zmanjkalo energije, imejte pri sebi suho sadje in oreške za hiter prigrizek.
- Ne pozabite na steklenico za vodo za večkratno uporabo, da boste zaužili dovolj tekočine.
- Obiski kmetij so lahko zanimiva izkušnja. Za navdih in več informacij o praksah, ki bi vas lahko zanimale, si oglejte seznam prejemnikov [ekoloških nagrad EU](#).



RAZŠIRI SVOJE OBZORJE

#DiscoverEU

- europa.eu/youth/discovereu_sl
- @EuropeanYouthEU
- EuropeanYouthEU
- @European_Youth_EU

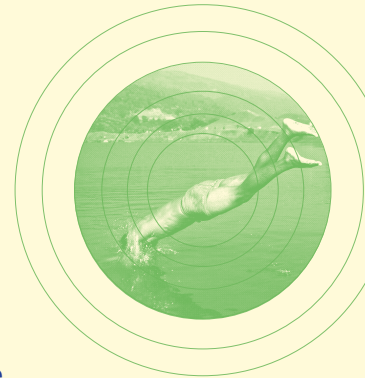


Erasmus+

Youth



СРЕЋНА, ЗДРАВА ПУТОВАЊА ТВОЈЕ БЛАГОСТАЊЕ У ПОКРЕТУ



1. БУДИ АКТИВАН/НА: ЗАШТО ДА НЕ ИСПРОБАШ НЕКИ НОВИ СПОРТ ИЛИ АКТИВНОСТ?

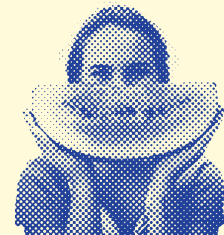
- Иди на пешачење у Црној шуми (Шварцвалд), пробај пењање у Јулијанским Алпима, узми час јоге или играј целу ноћ на Фете де ла Музика.
- Пронађи јефтине пешачке туре или креирај своје персонализоване туре, усмерене на оно што те највише интересује – архитектуру, графити, кафиће – избор је твој.
- Изнајми бицикл преко локалног програма или из твог хостела. Они су одличан начин за кретање по граду, само се осигурај, да су ти јасна локална саобраћајна правила.
- Потражи локалне групе за пешачки туризам – то је забаван начин да будеш активан и упознаш друге људе.
- Баци се у море или језеро! То ће те освежити и неће те ништа коштати.
- Ако путујеш током или за време Европске седмице спорта (23-30. септембар), погледај **мапу активности** и придружи се иницијативи #BeActive.

Брига о себи помаже ти да искористиш највише из обогаћујућег искуства путовања. Време, проведено напоље, дивна је прилика да изградиш нове здраве навике које можеш пренети у свој свакодневни живот.



2. БУДИ СВЕТАН: БРИНИ СЕ О СВОМ БЛАГОСТАЊУ ДОК ПУТУЈЕШ.

- Одмори се без кривице. Не мора сваки дан да буде испуњен активностима.
- Нађи времена да се искључиш од друштвених медија и утопи се у тренутак.
- Води свој дневник или папир за цртање да би се повезао са својим осећањима и запиши своје мисли.
- Покушај да будеш љубазан/на – помагање другима може бити добро за наше ментално здравље.
- Не мари за очекивања. Твоје искуство ће се разликовати од онога што си видео/ла на интернету, и то је сасвим у реду.
- Уживај у **зелене просторе које европски градови** имају да понуде.



3. ЈЕДИ ЗДРАВО: ЗДРАВА ХРАНА ЋЕ ТИ ДАТИ СНАГУ ЗА ТВОЈЕ АВАНТУРЕ.



- Иди на локалном тржишту, узми свежу храну и пробај локалне специјалитете.
- Смештај са кухињом ти може помоћи да се храниш здравије и да уштедиш новац.
- Волонтирај на органској фарми да би отсео у уникатним дестинацијама и упознао занимљиве људе.
- Узми са собом мало сушеног воћа и орашасте плодове као ужина док си у покрету да би задржао енергију током путовања.
- Носи са собом бочицу за воду за вишеструку употребу како би остао/ла хидриран/а.
- Посета некој фарми може бити забавно – разгледај награде **ЕУ за органску пољопривредну производњу** ради инспирације о врстама пракси о којима би желео/ла да сазнаш више.



PROŠIRI
SVOJU
ZONU
KOMFORA

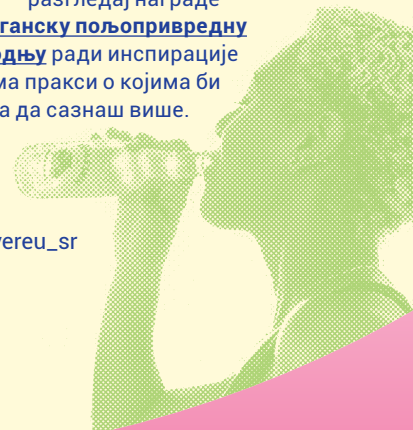
#DiscoverEU

europa.eu/youth/discovereu_sr

@EuropeanYouthEU

EuropeanYouthEU

@European_Youth_EU

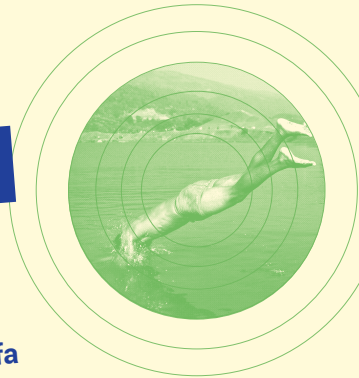


Erasmus+

Youth



TREVLIG RESA MED DITT VÄLMÅENDE I FOKUS



1. VAR AKTIV: VARFÖR INTE PROVA PÅ EN NY SPORT ELLER AKTIVITET?

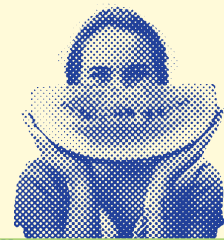
- Vandra i Schwarzwald, klättra i Juliska alperna, boka en yogalektion eller gå på Fête de la Musique och dansa hela natten lång.
- Hitta billiga rundturer till fots eller planera din egen rutt utifrån det som intresserar dig mest, t.ex. arkitektur, graffiti eller kaféer. Valet är ditt!
- Hyr en cykel på ditt vandrarhem eller genom ett hyrcykelsystem. Att cykla är ett bra sätt att ta sig fram i en stad, men se bara till att du kan trafikreglerna.
- Gå med i en lokal vandringsgrupp för att få fysisk aktivitet och träffa nya människor.
- Passa på att bada i havet eller i en sjö! Ett dopp i det blå friskar upp och kostar inget.
- Om du reser under eller strax före Europeiska idrottsveckan (23–30 september) kan du ta en titt på [kartan över aktiviteter](#) och delta i ett #BeActive-evenemang.

För att få en så berikande resa som möjligt är det viktigt att du tar hand om dig. Detta är ett utmärkt tillfälle att skaffa dig nya sunda vanor som du kan ta med in i vardagen.



2. KÄNN EFTER: TÄNK PÅ DITT PSYKISKA VÄLMÅENDE MEDAN DU RESER.

- Vila utan att få dåligt samvete. Varje dag behöver inte vara fylld med aktiviteter.
- Ta en paus från sociala medier och fokusera på nuet.
- Bearbeta dina tankar och känslor genom att skriva ner dem i en dagbok eller journal.
- Gör en god gärning – att hjälpa andra kan vara bra för vår psykiska hälsa.
- Släpp förväntningarna. Dina upplevelser kommer att skilja sig från vad du sett på nätet och det är okej.
- Ta vara på allt vad [grönområdena i Europas städer](#) har att erbjuda.



3. ÄT HÄLSOSAMT: NÄRINGSRIK MAT GER DIG KRAFT OCH ORK UNDER DINA ÄVENTYR.

- Besök en lokal marknad, köp färska råvaror och smaka på lokala specialiteter.
- Ett boende med kök kan hjälpa dig att äta hälsosammare och spara pengar.
- Volontärbete på en ekologisk gård ger dig chansen att bo på en unik plats och träffa intressanta människor.
- Packa ner torkad frukt och nötter som snacks så håller du energin uppe.
- Ta med dig en återanvändbar vattenflaska för att släcka törsten.
- En utflykt till en gård kan vara kul – läs om [EU:s ekopris](#) för att se vilka jordbruksmetoder du skulle vilja lära dig mer om.



UTVIDGA DINA HORISONTER

#DiscoverEU

europa.eu/youth/discovereu_sv

@EuropeanYouthEU

EuropeanYouthEU

@European_Youth_EU

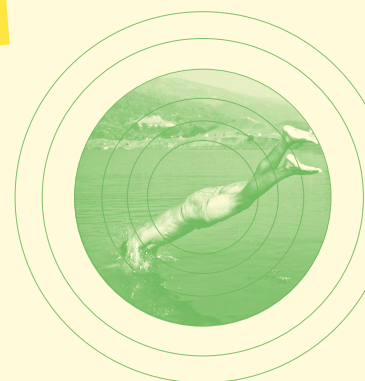


Erasmus+

Youth



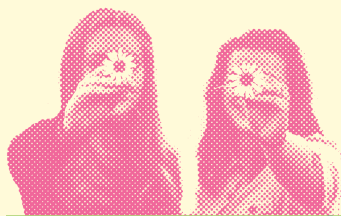
VOYAGE SEREINEMENT ET EN BONNE SANTÉ TON BIEN-ÊTRE EN VOYAGE



1. SOIS ACTIF-VE: POURQUOI PAS ESSAYER UN NOUVEAU SPORT OU UNE NOUVELLE ACTIVITÉ?

- Pars en randonnée dans la Forêt-Noire, tente l'escalade dans les Alpes juliennes, suis un cours de yoga ou danse jusqu'au bout de la nuit à la Fête de la Musique.
- Déniche des visites pédestres à des prix abordables ou organise tes propres visites sur mesure, selon tes principaux intérêts (architecture, graffiti, coffee shops), c'est à toi de choisir.
- Emprunte l'un des vélos mis à disposition par la ville ou par ton auberge de jeunesse. C'est un excellent moyen de se déplacer dans une ville, à condition de veiller à connaître les règles de circulation locales.
- Recherche des groupes de randonnée locaux — un moyen amusant d'allier exercice et nouvelles rencontres.
- Offre-toi un plongeon dans la mer ou dans un lac! Cela te rafraîchira et ne coûtera rien.
- Si ton voyage a lieu pendant ou autour de la Semaine européenne du sport (du 23 au 30 septembre), consulte la [carte des activités](#) et participe à une manifestation #BeActive.

Prends soin de toi afin de profiter pleinement d'une expérience de voyage enrichissante. Passer du temps loin de chez soi est une formidable occasion de prendre de nouvelles habitudes saines à adopter au quotidien.



2. SOIS ATTENTIF-VE À TES BESOINS: PRENDS SOIN DE TON BIEN-ÊTRE MENTAL PENDANT TON VOYAGE.

- Repose-toi sans culpabiliser. Tu n'es pas obligé-e de remplir chaque journée d'activités.
- Prends le temps de te déconnecter des réseaux sociaux et de t'immerger dans le moment présent.
- Tiens un journal ou dessine dans un carnet de croquis pour te connecter à tes sentiments et à tes pensées.
- Accomplis des actes de bienveillance gratuits — aider les autres peut être bénéfique pour notre santé mentale.
- Libère-toi des attentes. Ton expérience sera différente de ce que tu as vu en ligne, et c'est tant mieux!
- Perds-toi dans les [espaces verts qu'offrent les villes européennes](#).



3. MANGE SAINEMENT: FAIS LE PLEIN D'ÉNERGIE POUR TES AVENTURES GRÂCE À UNE ALIMENTATION COMPLÈTE.



- Arrête-toi dans un marché local pour choisir quelques aliments frais et goûter des spécialités locales.
- Un hébergement avec cuisine te permettra de manger plus sainement et économiquement.
- Deviens bénévole dans une ferme biologique pour séjourner dans des lieux uniques et faire des rencontres intéressantes.
- Emporte quelques fruits secs et fruits à coque lors de tes déplacements, pour une collation qui te permettra de conserver ton énergie.
- Emporte une bouteille d'eau réutilisable avec toi pour t'hydrater.
- Visiter des exploitations agricoles peut être amusant — pour te faire une idée des types de pratiques à découvrir, consulte les [prix européens du bio](#).



ÉLARGIS TES HORIZONS

#DiscoverEU

europa.eu/youth/discovereu_fr

@EuropeanYouthEU

EuropeanYouthEU

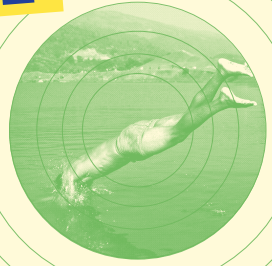
@European_Youth_EU

Erasmus+

Youth



TAISTEAL SONA SLÁINTIÚIL AG FANACHT FOLLÁIN AGUS TÚ AG TAISTEAL



1. A BHEITH GNÍOMHACH BAIN TRIAIL AS SPÓRT NÓ GNÍOMHAÍOCHT NUA.

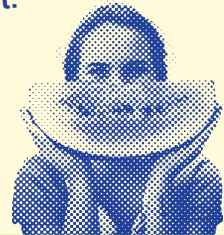
- Téigh ag siúlóireacht san Fhóraois Dhubh, bain triail as ailleadóireacht sna hAlpa Iúlacha, déan rang ióga nó déan oíche go maidin ag damhsa ag an *Fête de la Musique*.
- Aimsigh turais siúil ar chostas íseal nó cruthaigh do thuras siúil pearsanaithe féin agus é dírithe ar na hábhair is mó a bhfuil spéis agat iontu – cúrsaí ailtireachta, graifítí, caiféanna – fút féin é.
- Faigh rothar ar iasacht trí scéim cathrach nó ón mbrú ina bhfuil tú ag stopadh. Is gléas iontach é chun gluaiseacht thart i gcathair, ach déan cinnte de go bhfuil rialacha tráchta na háite ar eolas agat.
- Féach amach le haghaidh grúpaí siúlóireachta na háite – is bealach spráil é sin chun aclaíocht a dhéanamh agus bualadh le daoine nua.
- Téigh ag snámh san fharraige nó i loch! Cuirfidh sé beocht ionat agus ní chosnóidh sé pingin ort.
- Má bhíonn tú ag taisteal le linn Sheachtain Eorpach an Spóirt (23-30 Meán Fómhair), tabhair spleachadh ar [léarscáil na ngníomhaíochtaí](#) agus glac páirt i ngníomhaíocht #BeActive.

Má thugann tú aire duit féin, cuidíonn sé leat an leas is fearr is féidir a bhaint as eispéireas tairbhiúil taistil. Is iontach an deis é am a chaitheamh ar shiúl as baile chun nósanna sláintiúla nua a thógáil, nósanna is féidir leat a chleachtadh gach lá ar theacht ar ais duit.



2. BÍ AR D'AIREACHAS: TABHAIR AIRE DO DO SHLÁINTE MHEABHRACH AGUS TÚ AG TAISTEAL.

- Bíodh sos gan náire agat. Ní gá a bheith ag rith agus ag rás gach uile lá.
- Tóg am chun dícheangal ó na meáin shóisialta agus chun bheith meabhrach suaimhneach san am i láthair.
- Coinnigh dialann nó leabhar sceitseála chun teagmháil a dhéanamh le do chuid mothúchán agus chun do chuid smaointe a chur i scríbhinn.
- Déan gníomhartha beaga cineálta carthanacha – is maith ag do mheabhairshláinte a bheith ag cuidiú le daoine eile.
- Fág do shúilíochtaí féin i do dhiaidh. Ní hionann na heispéirís a bheidh agat féin agus an méid a chonaic tú ar líne agus tá sé sin ceart go leor.
- Caith am i gceann de na spásanna glasa atá le fáil i [gcathracha na hEorpa](#).



3. BÍODH BIA FOLLÁIN AGAT: IS FEARR SLÁNBHIANNA MAR CHOTHÚ LE HAGHAIDH NA NGNÍOMHAÍOCHTAÍ AR FAD A DHÉANFAIDH TÚ.

- Buail isteach chuig margadh áitiúil, ceannaigh bia úr agus bain triail as speisialtachtaí na háite.
- Má tá cistin ar fáil duit san áit a bhfuil tú ag stopadh, d'fhéadfá béilí níos sláintiúla a ullmhú agus airgead a shábháil.
- Déan obair dheonach ar fheirm chun fanacht i gcinn scríbe ar leith agus chun bualadh le daoine suimiúla.
- Tóg torthaí triomaithe agus cnónna leat mar sneaic chun tú a choinneáil i mbarra do mhaitheasa agus tú amuigh.
- Tóg buidéal uisce in-athúsáidte leat chun do dhóthain uisce a choinneáil i do chorp.
- Is mór an spórt é cuairt a thabhairt ar fheirm – caith súil ar [ghradam an Aontais maidir le táirgeadh orgánach](#) chun inspioráid a fháil maidir leis na cineálacha cleachtas ar mhaith leat a thuilleadh a fhoghlaim fúthu.



- europa.eu/youth/discovereu_ga
- @EuropeanYouthEU
- EuropeanYouthEU
- @European_Youth_EU



FAIGH
LÉARGAS
NÍOS FEARR
AR AN SAOL

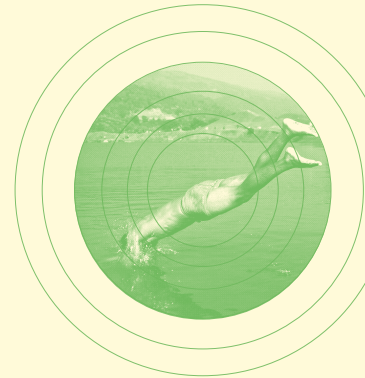
#DiscoverEU

Erasmus+

Youth



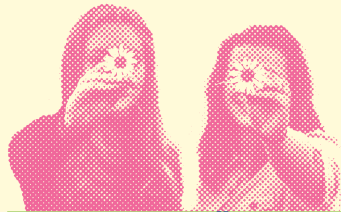
RADOSNA, ZDRAVA PUTOVANJA BRINI O SEBI DOK PUTUJEŠ



1. POKRENI SE: UKLUČI SE U NOVI SPORT ILI AKTIVNOST

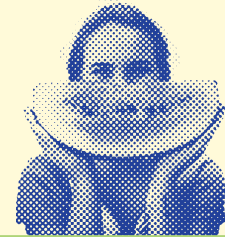
- Istraži Schwarzwald, okušaj se u penjanju po Julijskim Alpama, posjeti sat joge ili se ispleši na praznik glazbe.
- Provjeri nude li se povoljni pješački obilasci ili osmisli vlastitu turu u skladu s onim što te najviše zanima, bila to arhitektura, grafiti ili kafići.
- Posudi bicikl od hostela ili se posluži gradskim biciklom. Na biciklu je lako obići grad, samo pripazi na lokalna prometna pravila.
- Potraži lokalne skupine za planinarenje – tako možeš upoznati nove ljude i pokrenuti se.
- Zaplivaš u moru ili jezeru! To je osvježenje potpuno besplatno.
- Ako putuješ oko Europskog tjedna sporta (od 23. do 30. rujna), provjeri [mapu aktivnosti](#) i uključi se u neko od #BeActive događanja.

Kako bi ti putovanje prošlo što ljepše, nemoj zaboraviti brinuti se za sebe. Navike koje stekneš na putovanju mogu ti biti korisne kad se vratiš kući



2. OSVIJESTI ŠTO OSJEČAŠ: POBRINI SE ZA SVOJE MENTALNO ZDRAVLJE NA PUTOVANJU

- Ne osjećaj krivnju ako se poželiš odmoriti. Ne mora ti svaki dan biti ispunjen aktivnostima.
- Isključi društvene mreže i uključi se u stvarnost.
- Vodi dnevnik ili zapisuj crtice o tome što osjećaš i o čemu razmišljaš.
- Učini nešto lijepo za nekog drugog – to često pomaže mentalnom zdravlju.
- Ne daj da te očekivanja opterećuju. Ono što doživiš možda neće odgovarati onome što se može vidjeti na internetu, ali nema veze.
- Uživaj u zelenim [površinama europskih gradova](#).



3. JEDI ZDRAVO: ZDRAVA HRANA DAT ĆE TI ENERGIJU KOJU TREBAŠ

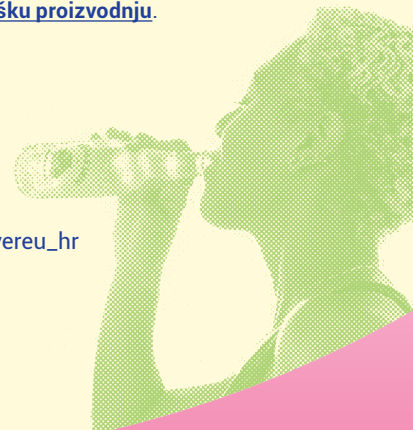
- Posjeti lokalnu tržnicu, kupi koji svjež proizvod i kušaj lokalne specijalitete.
- Pokušaj pronaći smještaj s kuhinjom – tako ćeš se lakše zdravo hraniti i uštedjeti.
- Volontiraj na ekološkom poljoprivrednom gospodarstvu. To je dobra prilika da naučiš nešto novo i upознаš zanimljive ljude.
- Sušeno voće i orašasti plodovi odličan su izvor energije po putu.
- Ne zaboravi ponijeti i bocu vode za višekratnu uporabu.
- Farme mogu biti vrlo zanimljiva odredišta – neka te inspiriraju [nagrade EU-a za ekološku proizvodnju](#).



PROŠIRI
SVOJE
VIDIKE

#DiscoverEU

- europa.eu/youth/discovereu_hr
- @EuropeanYouthEU
- EuropeanYouthEU
- @European_Youth_EU

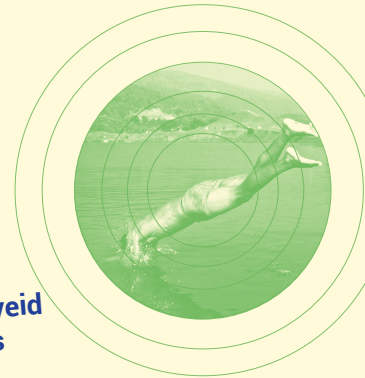


Erasmus+

Youth



UTAZZ ÖRÖMMEL ÉS EGÉSZSÉGESEN: MOZGÁSBAN A JÓLLÉT



1. LÉGY AKTÍV: PRÓBÁLD KI ÚJ SPORTOT VAGY TEVÉKENYSÉGEKET!

- Látogass el a Fekete-erdőbe, próbáld ki a sziklamászást a Júliai-Alpokban, vegyél részt egy jógaórán vagy táncold át az éjszakát a Zene Ünnepe.
- Találj olcsó szervezett sétákat, vagy fedezd fel személyre szabott útvonalad a saját érdeklődésed alapján, a választás szabad: építészet, graffitik, kávéházak stb.
- Használd a városi kerékpárokat, vagy kölcsönözz egyet a szállásodtól. Nagyszerű lehetőség kerékpárral bejárni egy várost, csak ne feledkezz meg a helyi közlekedési szabályok ismeretének fontosságáról.
- Keresd helyi túracsoportokat – így szórakoztató módon ötvözheted a testmozgást az ismerkedéssel.
- Mártózz meg a tengerben vagy egy tóban! Ez felfrissít, és egy fillérbe sem kerül.
- Ha az Európai Sporthéten (szeptember 23–30.) vagy akkortájt utazol, nézd meg a [tevékenységek térképét](#), és csatlakozz egy #BeActive rendezvényhez.

Ha vigyázol magadra, az segít abban, hogy utazási élményeid minél jobban gazdagítsák életed. Az utazás csodálatos lehetőség arra, hogy olyan új, egészséges szokásokat építsünk ki, amelyeket visszatérésünk után beépíthetünk mindennapi életünkbe.



2. ÉLD MEG TUDATOSAN AZ ÉLMÉNYEIDET: AZ UTAZÁS SORÁN ÜGYELJ MENTÁLIS JÓLLÉTEDRE!

- Pihenj lelkiismeretfurdalás nélkül! Nem kell, hogy minden egyes nap tele legyen programokkal.
- Tölts időt a közösségi média nélkül, és merülj el a jelen pillanatban.
- Tarts magadnál naplót vagy füzetet, hogy a megélés pillanatában rögzíthesd érzéseidet, gondolataidat.
- Tegyél véletlenszerű kedves gesztusokat – ha segítesz másoknak, az a saját mentális egészségedre is jótékonyan hat.
- Engedd el az elvárásokat! Tapasztalataink nem feltétlen esnek egybe az interneten látottakkal, és ezzel nincs semmi baj.
- Élj az [európai városokban található zöld területek](#) adta lehetőségekkel.



3. TÁPLÁLKOZZ EGÉSZSÉGESEN: A TELJES ÉRTÉKŰ ÉLELMISZEREKBŐL KELLŐ ENERGIÁT NYERHETSZ A KALANDOKHOZ.

- Látogass el a helyi piacra, vegyél friss élelmiszereket, és kóstold meg a helyi specialitásokat.
- Konyhával felszerelt szálláson egészségesebben tudsz táplálkozni és pénzt takaríthatsz meg.
- Önkénteskedj egy biogazdaságban, így különleges helyeken szállhatsz meg, és érdekes emberekkel találkozhatasz.
- Tarts magadnál aszalt gyümölcsöket és dióféléket, hogy menet közbeni falatozással tarthasd fenn az energiaszinted.
- Hordj magaddal újrafelhasználható vizespalackot, hogy hidratált maradj.
- Látogass el gazdaságokba, megéri az élmény – tekintsd meg az [uniós ökológiai díjakat](#), hogy megismerd a jó gyakorlatokat, amik még hasznosak lehetnek.



TÁGÍTSD KI A LÁTÓKÖRÖD

#DiscoverEU

europa.eu/youth/discovereu_hu

@EuropeanYouthEU

EuropeanYouthEU

@European_Youth_EU

Erasmus+

Youth



GÓÐAR OG HEILBRIGÐAR FERÐIR VELFERÐ ÞÍN Á FERÐINNI

Að huga að heilsunni hjálpar þér að fá sem mest út úr ferðareynslunni. Að komast í burtu er frábært tækifæri til að byggja upp nýjar heilbrigðar venjur sem þú getur tekið með þér heim aftur og auðgað daglegt líf.

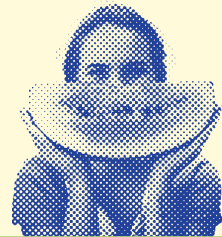
1. VIRKNI: HVERS VEGNA EKKI AÐ PRÓFA NÝJA ÍPRÓTT EÐA ATHAFNASEMI?

- Farðu í gönguferðir í Svartaskógi, prófaðu klettklifur í Julian Ölpunum, farðu í jóga tíma eða dansaðu alla nóttina í Fête de la Musique.
- Finndu ódýrt gönguferðir með leiðsögn eða búðu til þína eigin með áherslu á það sem þú hefur mestan áhuga á – arkitektúr, veggjakrot, kaffihús – valið er þitt.
- Lánaðu hjól hjá borginni sem þú ert að heimsækja eða hjá farfuglaheimilinu þínu. Hjólreiðar eru frábær leið til að komast leiðar sinnar í borgum, gakkstu bara úr skugga um að þú hafir kynnt þér staðbundnar umferðarreglur.
- Leitaðu að staðbundnum gönguhópum – það er skemmtileg leið til að fá hreyfingu og kynna fólk.
- Taktu stökkið í sjó eða vatn! Það hressir þig við og kostar ekki neitt.
- Ef þú ferðast á eða í kringum Evrópskuíþróttavíkuna (23.-30. september) skaltu skoða **viðburðakortið** og taka þátt í #BeActive atburði.



2. HAFÐU Í HUGA: HUGSAÐU UM ANDLEGA HEILSU ÞÍNA Á MEÐAN ÞÚ FERÐAST.

- Hvíldu þig án sektar. Hver dagur þarf ekki að vera fullbókaður.
- Taktu þér tíma til að aftengja þig frá samfélagsmiðlum og gleyma þér í augnablikinu.
- Skrifðu dagbók eða teiknaðu skissur í bók til að tengjast tilfinningum þínum og varðveita hugsanir þínar.
- Gerðu góðverk af handahófi – að hjálpa öðrum getur verið gott fyrir andlega heilsu okkar.
- Slepptu takinu á væntingum. Upplifanir þínar verða öðruvísi en það sem þú hefur séð á netinu og það er allt í lagi.
- Taktu inn **grænu svæðin sem evrópskar borgir** hafa upp á að bjóða.



3. BORÐAÐU HOLLAN MAT: HOLLUR MATUR MUN HALDA ÞÉR GANGANDI Á ÆVINTÝRUM ÞÍNUM.

- Staldráðu við á markaðstorgi, keyptu ferskan mat og prófaðu staðbundna rétti.
- Gisting með eldhúsi getur hjálpað þér að borða hollari mat og spara peninga.
- Íhugaðu sjálfboðavinnu á lífrænum bóndabæ til að upplifa einstaka áfangastaði og kynna áhugaverðu fólk.
- Taktu með þér þurrkaða ávexti og hnetur sem snarl á ferðinni til að halda orkunni uppi.
- Hafðu með þér endurnýtanlega vatnsflösku til að passa að þú drekkir nóg.
- Heimsóknir á bóndabæi geta verið skemmtilegar – skoðaðu **Lífræn verðlaun ESB** til að fá innblástur um hvers konar ræktun þú vilt læra meira um.



STÍGÐU ÚT FYRIR ÞÆGINDA- RAMMANN

#DiscoverEU

europa.eu/youth/discovereu_is

@EuropeanYouthEU

EuropeanYouthEU

@European_Youth_EU

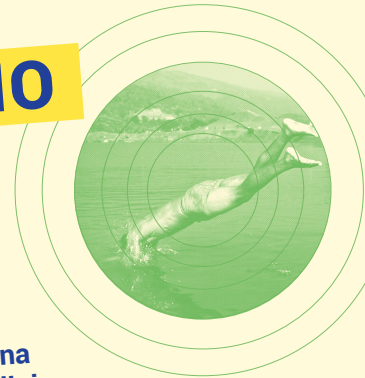


Erasmus+

Youth



SANI E FELICI IN VIAGGIO IL TUO BENESSERE IN MOVIMENTO



1. METTITI IN MOTO: PERCHÉ NON PROVARE UN NUOVO SPORT O UNA NUOVA ATTIVITÀ?

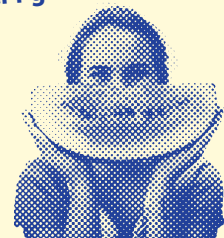
- Fai escursionismo nella Foresta Nera, cimentati nell'arrampicata sulle Alpi Giulie, segui una lezione di yoga o balla tutta la notte alla *Fête de la Musique*.
- Cerca tour a piedi a basso costo o creane uno personalizzato in base ai tuoi interessi (architettura, graffiti, caffè...): sei tu a scegliere.
- Utilizza i servizi di noleggio biciclette cittadini o del tuo ostello. È un ottimo modo per spostarti in città, ma assicurati di conoscere le regole stradali del posto.
- Cerca gruppi di escursionismo locali: è un modo divertente per fare esercizio e incontrare persone nuove.
- Fai un tuffo al mare o in un lago! È rinfrescante e non costa nulla.
- Se viaggi durante o a ridosso della settimana europea dello sport (23-30 settembre), dai un'occhiata alla [mappa delle attività](#) e partecipa a un evento #BeActive.

Prenderti cura di te ti permette di goderti al massimo l'esperienza di viaggio. Trascorrere tempo in vacanza è una fantastica opportunità per sviluppare nuove e sane abitudini che possono essere trasferite nella vita di tutti i giorni.



2. VIAGGIA CON CONSAPEVOLEZZA, PRENDENDOTI CURA DELLA TUA SALUTE MENTALE.

- Non sentirti in colpa se ti riposi, non tutti i giorni devono essere pieni di attività.
- Prenditi tempo per disconnetterti dai social media e vivere nel presente.
- Porta con te un diario o un album da disegno per entrare in contatto con i tuoi sentimenti e annotare i tuoi pensieri.
- Sii gentile con gli estranei, anche senza motivo: aiutare gli altri può far bene alla nostra salute mentale.
- Liberati dalle aspettative. Le tue esperienze saranno diverse da quelle che hai visto online, e non c'è niente di male.
- Immergiti negli [spazi verdi che le città europee](#) possono offrirti.



3. MANGIA SANO: I CIBI INTEGRALI TI DARANNO ENERGIA PER LE TUE AVVENTURE.

- Fermati in un mercato locale, compra della frutta fresca e assaggia le specialità del posto.
- Gli alloggi dotati di cucina possono aiutarti a mangiare in modo più sano e a risparmiare.
- Fai volontariato in un'azienda agricola biologica per soggiornare in luoghi unici e incontrare persone interessanti.
- La frutta secca è perfetta come snack da portare in viaggio per darti energia.
- Per idratarti, porta con te una bottiglia d'acqua riutilizzabile.
- Visitare le aziende agricole può essere divertente: se hai bisogno di ispirazione per capire quali pratiche ti piacerebbe conoscere meglio, visita la pagina dei [premi dell'UE per la produzione biologica](#).



ALLARGA I TUOI ORIZZONTI

#DiscoverEU

- europa.eu/youth/discovereu_it
- @EuropeanYouthEU
- EuropeanYouthEU
- @European_Youth_EU



Erasmus+

Youth



LAIMINGOS, SVEIKOS KELIONĖS JŪSŲ GEROVĖ KELIAUJANT



1. BŪKITE AKTYVŪS. KODĖL NEPABANDŽIUS NAUJOS SPORTO RŪŠIES AR VEIKLOS?

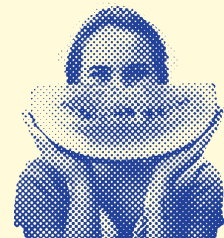
- Žygiuokite pėsčiomis Juodajame miške, išbandykite laipiojimą uolienomis Julijos Alpėse, nueikite į jogos užsiėmimą arba šokite iki ryto miesto muzikos festivalyje.
- Susiraskite nebrangias ekskursijas pėsčiomis arba susikurkite sau pritaikytus maršrutus, kuriuose daugiausia dėmesio skiriama jūsų pomėgiams – architektūrai, grafičiams, kavinėms – galite rinktis.
- Išsinuomokite dviratį iš miesto siūlomos sistemos arba nakvynės namų. Tai puikus būdas judėti mieste, tiesiog įsitikinkite, kad žinote vietos eismo taisykles.
- Ieškokite vietos žygeivių grupių – tai smagus būdas pajudėti ir susitikti su žmonėmis.
- Išsimaudykite jūroje arba ežere! Tai atgaivins ir nieko nekainuos.
- Jei keliate per Europos sporto savaitę (rugsėjo 23–30 d.) ar panašiu metu, susipažinkite su **renginių žemėlapiu** ir prisijunkite prie #BeActive renginio.

Rūpinimasis savimi padeda kuo geriau pasinaudoti praturtinančia kelionės patirtimi. Laikas keliant – puiki galimybė ugdyti naujus sveikus įpročius, kuriuos galite parsivežti į savo kasdienį gyvenimą.



2. PRAKTIKUOKITE DĖMESINGĄ ĮSISAMONINIMĄ. KELIAUDAMI RŪPINKITĖS SAVO PSICHINE GEROVE.

- Išlėkitės nejausdami kaltės. Ne kiekviena diena turi būti gausiai užpildyta veiklomis.
- Skirkite laiko atsijungti nuo socialinės žiniasklaidos ir pasimėgaukite akimirka.
- Rašykite dienoraštį arba pieškite, kad įsisąmonintumėte savo jausmus ir užfiksuotumėte mintis.
- Atlikite atsitiktinius geranoriškumo gestus – pagalba kitiems gali būti naudinga mūsų psichikos sveikatai.
- Neturėkite lūkesčių. Jūsų patirtis skirsis nuo to, ką matėte internete, ir tai normalu.
- Pasinerkite į **žaliąsias Europos miestų erdves**.



3. VALGYKITE SVEIKĄ MAIŠTĄ. NEPERDIRBTI MAISTO PRODUKTAI SUTEIKS ENERGIJOS NUOTYKIAMS.

- Sustokite vietos turguje, pasimėgaukite šviežiu maistu ir išbandykite vietos gaminius.
- Apgyvendinimas su virtuve gali padėti sveikiau valgyti ir sutaupyti pinigų.
- Savanoriaukite ekologiniame ūkyje – apsilankysite unikaliuose vietose ir susitiksime su įdomiais žmonėmis.
- Pasiimkite į kelią džiovintų vaisių ir riešutų, kurie suteiks energijos.
- Turėkite daugkartinį vandens butelį, kad gertumėte pakankamai vandens.
- Apsilankyti ūkiuose gali būti smagu – sužinokite apie **ES ekologinių iniciatyvų apdovanojimus** ir apie kokių rūšių veiklą norėtumėte sužinoti daugiau.



PRAPLĖSK SAVO HORIZONTĄ

#DiscoverEU

europa.eu/youth/discovereu_lt

@EuropeanYouthEU

EuropeanYouthEU

@European_Youth_EU



Erasmus+

Youth



PRIECĪGA, VESELĪGA CEĻOŠANA TAVAI LABSAJŪTAI CEĻJUMĀ



1. ESIET AKTĪVI: IZMĒĢINIET TAČU JAUNU SPORTA VEIDU VAI NODARBI!

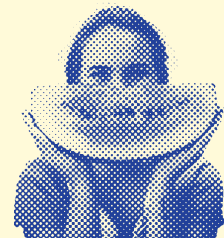
- Ejiet pārgājienā pa Švarcvaldi, izmēģiniet klinšu kāpšanu Jūlija Alpos, aizejiet uz jogas nodarbību vai Mūzikas dienā nodejojiet visu nakti.
- Atrodiet lētas staigājamas ekskursijas vai izveidojiet sev piemērotas paši, pievēršoties tam, kas interesē visvairāk – arhitektūra, grafiti, kafējnīcas.
- Aizņemieties velosipēdu pilsētas projektā vai savā viesmītnē. Uz velosipēda pārvietoties pa pilsētu ir lieliski, tikai pārliecinieties, ka pārzināt vietējos satiksmes noteikumus.
- Meklējiet vietējās pārgājienu grupas – lielisks veids, kā izkustēties un iepazīties.
- Izplūncājieties jūrā vai ezerā! Tā var bez maksas atsvaidzināties.
- Ja ceļojat Eiropas Sporta nedēļas (23.–30. septembris) laikā vai ap to, iepazīstieties ar **pasākumu plānu** un pievienojieties kādam #BeActive pasākumam!

Rūpējoties par sevi, bagātinošu ceļošanas pieredzi iespējams izmantot visā pilnībā Ceļojums ir brīnišķīga iespēja veidot jaunus veselīgus paradumus, ko ieviest ikdienā.



2. NĒMIET VĒRĀ: CEĻJUMA LAIKĀ RŪPĒJĒTIES PAR SAVU GARĪGO LABSAJŪTU!

- Bez vainas apziņas atslābstiet. Katrai dienai nav jābūt darbīgi noslogotai.
- Atvēliet sev laiku atslēgties no sociālajiem medijiem un iegrimt pašreizējā brīdī.
- Rakstiet dienasgrāmatu vai skicējiet, lai īsti pieslēgtos savām sajūtām un pierakstītu domas.
- Izrādiet mazas laipnības: palīdzēšana citiem var garīgi atveseļot.
- Negaidiet neko. Jūs piedzīvosiet ko citu, nevis internetā izlasīto, un arī tā ir labi.
- **Eiropas pilsētas piedāvā zaļu telpu**, zonā, kurā varat aizmirst ikdienu.



3. ĒDIET VESELĪGI: PILNVĒRTĪGA PĀRTIKA DOS JUMS ENERĢIJU PIEDZĪVOJUMIEM.

- Iegriezieties vietējā tirdziņā, nopērciet svaigu ēdienu un izmēģiniet vietējos tradicionālos ēdienus.
- Miteklis ar virtuvi ir iespēja ēst veselīgāk un ietaupīt naudu.
- Pieteicieties pastrādāt bioloģiskā saimniecībā – tā ir iespēja uzturēties vienreizējās vietās un satikt interesantus cilvēkus.
- Paņemiet uzkodai līdzīgu mazliet žāvētu augļu un riekstu: tā neuzdīs enerģiju.
- Arī atkārtoti lietojamu ūdens pudeli, lai ķermenis nezaudē ūdeni.
- Labi pavadīt laiku var lauku saimniecībā: iedvesmai iepazīstieties ar **ES bioloģiskās ražošanas balvām**, lai noskaidrotu, par kādu praksi vēlaties uzzināt vairāk.



PAPLAŠINI SAVU REDZESLOKU

#DiscoverEU

- europa.eu/youth/discovereu_lv
- @EuropeanYouthEU
- EuropeanYouthEU
- @European_Youth_EU

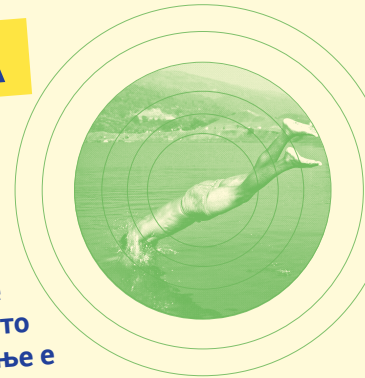


Erasmus+

Youth



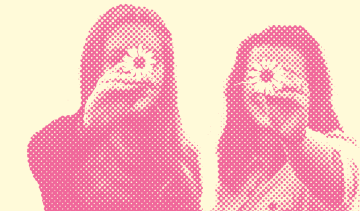
СРЕЌНИ, ЗДРАВИ ПАТУВАЊА-ВАШАТА БЛАГОСОСТОЈБА ВО ДВИЖЕЊЕ



1. БИДЕТЕ АКТИВНИ: ЗОШТО ДА НЕ ПРОБАТЕ НОВ СПОРТ ИЛИ АКТИВНОСТ?

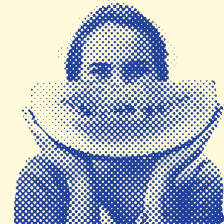
- Планинарите во Шварцвалд, пробајте искачување по камења на Јулиските Алпи Алпи, посетете јага час или танцувајте цела ноќ на Празникот на музиката (Fête de la Musique).
- Пронајдете евтени тури за пешачење или создадете Ваши лични тури кои се фокусирани на она што Вам најмногу Ве интересира – архитектура, графити, кафулиња – Вие избирате.
- Изнајмете велосипед од некоја градска компанија или Вашиот hostel. Тие се одличен начин за движење низ градот, но задолжително информирајте се за локалните сообраќајни правила.
- Побарајте планинарски групи – тоа е забавен начин за да имате физичка активност и да запознаете луѓе.
- Нурнете се во море или езеро! Тоа ќе Ве освежи и нема да Ве чини ништо.
- Ако патувате во текот на или близу Европската седмица на спортот (23-30 септември), проверете ја **мапата со активности** и придружете му се на настанот #BeActive.

Посветувањето грижа на себеси ќе Ви помогне да извлечете најмногу што можете од едно богато патувачко искуство. Времето поминато во движење е прекрасна можност да изградите нови здрави навики кои потоа можете да ги внесете во Вашиот секојдневен живот.



2. БИДЕТЕ ВНИМАТЕЛНИ: ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ВАШАТА МЕНТАЛНА БЛАГОСОСТОЈБА ДОДЕКА ПАТУВАТЕ.

- Одморајте се без да чувствувате вина. Не секој ден треба во целост да биде исполнет со активности.
- Дајте си време во кое ќе се исклучите од социјалните медиуми и ќе потонете во моментот.
- Водете дневник или книга со кратки цртежи за да ги изразите Вашите чувства и да ги зачувате Вашите мисли.
- Направете некој непланиран гест на хуманост – помагањето на други може да биде добро за Вашето ментално здравје.
- Ослободете се од очекувањата. Вашите искуства ќе бидат различни од она што сте го виделе онлајн и тоа е сосема во ред.
- Искористете ги **зелените површини кои ги нудат европските градови**.



3. ЈАДЕТЕ ЗДРАВО: НЕПРЕРАБОТЕНИТЕ ХРАНИ ЌЕ ВЕ ДРЖАТ СИТИ.

- Застанете во локалната продавница, купете свежа храна и пробајте ги локалните специјалитети.
- Сместување кое има кујна може да Ви помогне да јадете поздраво и да заштедите пари.
- Волонтирајте во некоја органска фарма за да престојувате на уникатни дестинации и да запознаете интересни луѓе.
- Земете суво овошје и јаткасти плодови со Вас за да имате постојано ужина која ќе Ви дава енергија.
- Носете шише за вода коешто е за повеќекратна употреба за да бидете хидрирани.
- Посетувањето на фарми може да биде забавно – проверете ги органските **награди на ЕУ** за да добиете инспирација за какви работи би сакале да научите повеќе.



ИЗЛЕЗИ
ОД ЗОНАТА
НА КОМФОРТОТ

#DiscoverEU

- europa.eu/youth/discovereu_mk
- @EuropeanYouthEU
- EuropeanYouthEU
- @European_Youth_EU



Erasmus+

Youth



ЩАСТЛИВИ, ЗДРАВΟΣЛОВНИ ПЪТУВАНИЯ ЗДРАВИ И ЩАСТЛИВИ В ДВИЖЕНИЕ



1. БЪДЕТЕ АКТИВНИ: ОПИТАЙТЕ НОВ СПОРТ ИЛИ ДЕЙНОСТ.

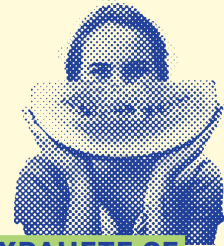
- Идете на поход в Шварцвалд, опитайте скално катерене в Юлианските Алпи, запишете се на курс по йога или танкувайте цяла нощ по време на Fête de la Musique.
- Намерете пешеходни обиколки на ниска цена или създайте свои собствени персонализирани обиколки, насочени към това, което ви интересува най-много — архитектура, графити, кафенета — изборът е ваш.
- Наемете велосипед от градската система или от вашия хостел. Това е чудесен начин да се придвижите в града — само се уверете, че сте наясно с местните правила за движение по пътищата.
- Потърсете местни туристически групи за походи и обиколки — това е забавен начин да поспортувате и да се срещнете с хора.
- Поплувайте в морето или езерото! Това ще ви ободри и няма да ви струва нищо.
- Ако пътувате около или точно през периода на провеждане на Европейската седмица на спорта (23–30 септември), рзгледайте [картата на дейностите](#) и се присъединете към проява #BeActive.

Грижата се за себе си ви помага да извлечете максимална полза от обогатяващото живото ви пътуване. Пътуването е чудесна възможност за изграждане на нови здравословни навици, които да внесете в ежедневието си.



2. ОСЪЗНАТИ: ПОГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ПСИХИЧНОТО СИ ЗДРАВЕ ДОКАТО ПЪТУВАТЕ.

- Почивайте си, без да изпитвате вина. Не е необходимо всеки ден да е изпълнен с дейности.
- Отделете време, за да се откъснете от социалните медии и да се потопите в мига.
- Водете си дневник или рисувайте в скициник, за да се докоснете до чувствата си и да запишете мислите си.
- Случайните прояви на доброта от наша страна — оказването на помощ на други хора — могат да са благотворни за нашето психично здраве.
- Разделете се с очакванията. Преживяното от вас ще е различно от това, което сте видели онлайн и в това няма нищо лошо.
- Потънете в [зелените пространства](#), които европейските градове могат да предложат.



3. ХРАНЕТЕ СЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО: ЕСТЕСТВЕНИТЕ, НЕОБРАБОТЕНИ ХРАНИ ЩЕ ВИ ЗАРЕДЯТ ЗА ПРИКЛЮЧЕНИЯТА ВИ.

- Посетете местния пазар, вземете пресни храни и опитайте местни специалитети.
- Настаняването с достъп до кухня може да ви помогне да се храните по-здравословно и да спестите пари.
- Станете доброволец в биологично стопанство, за да посетите уникални дестинации и да се срещнете с интересни хора.
- Носете сушени плодове и ядки за закуска, за да останете заредени с енергия.
- Носете със себе си бутилка с вода за многократна употреба, за да сте сигурни, че приемате достатъчно течности.
- Посещенията в селски стопанства могат да бъдат забавни — вижте [наградите на ЕС за биологично производство](#), за да почерпите вдъхновение за практиките, за които бихте искали да научите повече.



РАЗШИРИ
ХОРИЗОНТИТЕ
СИ

#DiscoverEU

europa.eu/youth/discovereu_bg

@EuropeanYouthEU

EuropeanYouthEU

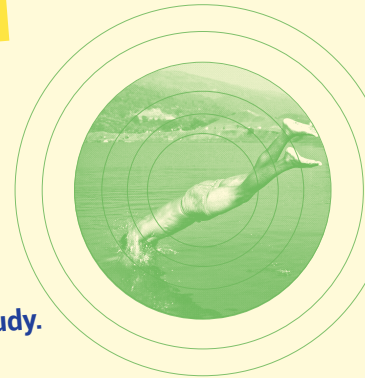
@European_Youth_EU

Erasmus+

Youth



NA CESTÁCH ZDRAVĚ A SPOKOJENĚ TVŮJ WELL-BEING NA CESTÁCH



1. BUĎ AKTIVNÍ: VYZKOUŠEJ NOVÝ SPORT NEBO AKTIVITU.

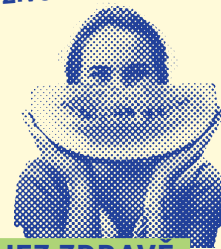
- Vydej se na túru do Černého lesa, vyzkoušej lezení po skalách v Julských Alpách, zajdi si na hodinu jógy nebo protancuj noc na hudebním festivalu.
- Vyhledej si levné pěší výlety nebo si naplánuj vlastní trasy podle toho, co tě nejvíc zajímá – architektura, graffiti, kavárny – výběr je jen na tobě.
- Půjč si kolo ve městě nebo v hostelu, kde máš ubytování. Jízda na kole je skvělá možnost, jak se pohybovat po městě. Jenom nezapomeň dodržovat místní pravidla silničního provozu.
- Vydej se na výlet s klubem místních turistů – je to dobrý způsob, jak poznat nové lidi a udělat něco pro své zdraví.
- Smoč se v moři nebo v jezeře! Osvěžíš se a nic tě to nebude stát.
- Pokud se tvá cesta časově přibližně shoduje s Evropským týdnem sportu (23.–30. září), podívej se na [mapu aktivit](#) a zapoj se do akce #BeActive.

Soustřed' se na sebe a vychutnej si své zážitky se vším všudy. Čas strávený na cestách je skvělou příležitostí k vytvoření nových zdravých návyků, které můžeš po návratu začlenit do svého každodenního života.



2. BUĎ TADY A TEĎ: NA CESTÁCH PEČUJ O SVOU DUŠEVNÍ POHODU.

- Odpočívej s čistým svědomím. Každý den nemusí být nabitý spoustou aktivit.
- Dej si pauzu od sociálních médií a objev kouzlo daného okamžiku.
- Zaznamenávej své pocity a myšlenky. Piš si třeba deník nebo kresli do skicáku.
- Dělej náhodné dobré skutky – pomoc druhým může prospět tvému duševnímu zdraví.
- Neměj žádná očekávání. Tvé prožitky budou jiné než to, co znáš z internetu, a to je v pořádku.
- Uživej si [zelených ploch, které evropská města](#) nabízejí.



3. JEZ ZDRAVĚ: ZDRAVÉ JÍDLA TI DODÁ DOSTATEK ENERGIE NA TVÁ DOBRODRUŽSTVÍ.

- Zastav se na místním trhu, nakup si čerstvé potraviny a vyzkoušej místní speciality.
- Najdi si ubytování s vlastní kuchyní – budeš jíst zdravěji a ušetříš.
- Jeď pomáhat jako dobrovolník na ekofarmu – poznáš jedinečné destinace a zajímavé lidi.
- Aby ti na výletě nechyběla energie, vezmi si k svačině sušené ovoce a ořechy.
- Nezapomeň si vzít láhev na vodu k opakovanému použití a dodržuj pitný režim.
- Návštěvy farem mohou být zábavné – přečti si něco o [Cenách EU za ekologickou produkci](#). Mohou tě třeba v něčem inspirovat.



ROZŠIŘTE SVÉ OBZORY

#DiscoverEU

europa.eu/youth/discovereu_cs

@EuropeanYouthEU

EuropeanYouthEU

@European_Youth_EU



Erasmus+

Youth



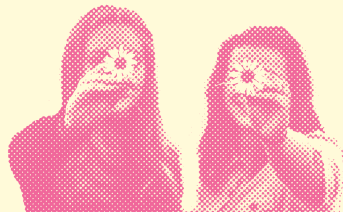
GOD TUR – MED SUNDHED DIT VELVÆRE PÅ REJSEN



1. VÆR AKTIV: HVAD MED AT AFRØVE EN NY SPORT ELLER AKTIVITET?

- Tag på vandring i Schwarzwald, prøv at klatre i de Julijske Alper, tag en yogaklasse, eller dans natten lang ved Fête de la Musique.
- Find billige vandreture, eller lav dine egne personlige ture med fokus på, hvad der interesserer dig mest – arkitektur, graffiti, coffeshops – det er dit valg.
- Lån en cykel fra en byordning eller dit vandrehjem. Det er en glimrende måde at komme rundt på i en by på, bare sørg for, at du kender de lokale færdselsregler.
- Søg efter lokale vandregupper – det er en sjov måde at få fysisk aktivitet på og møde folk.
- Tag en dukker i et hav eller en sø! Det frisker op og koster ikke noget.
- Hvis du rejser under eller i nærheden af den europæiske idrætsuge (23.-30. september), kan du tjekke [kortet over aktiviteter](#) og deltage i et #BeActive-arrangement.

Når du passer på dig selv, får mest muligt ud af en berigende rejseoplevelse. At være andre steder er en fantastisk mulighed for at opbygge nye sunde vaner, som du kan tage med tilbage til din dagligdag.



2. SUG INDTRYKKENE TIL DIG: PAS GODT PÅ DIT MENTALE VELVÆRE, MENS DU REJSER.

- Tag et hvil uden at føle dig skyldig. Det er ikke nødvendigt, at alle dage er proppet med aktiviteter.
- Giv dig tid til at afbryde koble af fra de sociale medier, og fordyb dig selv i øjeblikket.
- Før dagbog, eller lav tegninger, for at komme i kontakt med dine følelser og nedfælde dine tanker.
- Udfør diverse gode gerninger – at hjælpe andre kan være godt for vores mentale sundhed.
- Blæs på forventningerne. Dine oplevelser vil blive anderledes end det, du har set online, og det er helt okay.
- Bliv opslugt af de [grønne områder](#), som de europæiske byer tilbyder.



3. SPIS SUNDT: ORDENTLIG KOST GIVER DIG BRÆNDSTOF TIL DINE EVENTYR.

- Gør holdt ved et lokalt marked, få fat på nogle friske fødevarer, og prøv lokale specialiteter.
- Indkvartering med køkken kan hjælpe dig til at spise sundere og spare penge.
- Meld dig som frivillig på en økologisk gård for at blive på unikke destinationer og møde interessante mennesker.
- Tag nogle tørrede frugter og nødder med som en snack til turen for at holde din energi oppe.
- Tag en genanvendelig vandflaske med til at slukke tørsten.
- Besøg på gårde kan være sjovt – tjek [EU's priser for økologi](#) for at få inspiration til de former for praksis, du gerne vil vide mere om.



UDVID
DIN
HORISONT

#DiscoverEU

europa.eu/youth/discovereu_da

@EuropeanYouthEU

EuropeanYouthEU

@European_Youth_EU

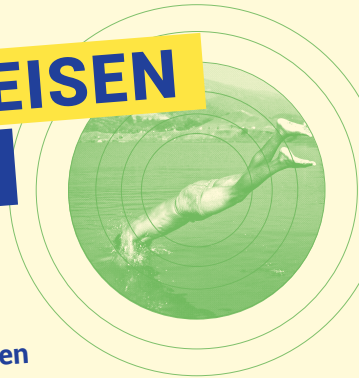


Erasmus+

Youth



GESUND UND MUNTER REISEN DEIN WOHLBEFINDEN UNTERWEGS



1. SEI AKTIV: WARUM NICHT MAL EINE NEUE SPORTART ODER AKTIVITÄT AUSPROBIEREN?

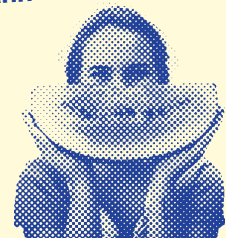
- Wandern im Schwarzwald, auf Klettertour in den Julischen Alpen, Entspannen beim Yogakurs oder eine Nacht Durchtanzen auf der „Fête de la Musique“.
- Mach eine organisierte Wandertour für kleines Geld oder stell dir deine ganz persönliche Lieblingstour zusammen, auf der du genau das sehen kannst, was dich am meisten interessiert – Architektur, Graffiti, Coffeeshops.
- Leih dir ein Rad bei einem Fahrradverleih oder deiner Unterkunft vor Ort. Mit dem Rad lässt sich eine Stadt bestens erkunden. Pass aber auf: die örtlichen Verkehrsregeln sind vielleicht anders, als du es von zuhause kennst.
- Schließ dich einer Wandergruppe vor Ort an – so bekommst du Bewegung und lernst neue Menschen kennen.
- Gibt es einen See oder das Meer in deiner Nähe? Dann rein ins kühle Nass! Das ist erfrischend und kostet dich gar nichts.
- Du bist während der Europäischen Woche des Sports (23.–30. September) unterwegs? Dann wirf einen Blick in die [interaktive Karte der Aktivitäten](#) und nimm an einer #BeActive-Veranstaltung teil.

Achte auf dich selbst und mach dein Reiseerlebnis zu einer unvergesslichen Erfahrung. Eine Auszeit auf Reisen ist die perfekte Gelegenheit, neue gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, die du mit zurücknehmen kannst in deinen Alltag daheim.



2. SEI ACHTSAM: ACHE UNTERWEGS AUF DEIN PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN.

- Verweile ohne schlechtes Gewissen. Nicht jeder Tag muss randvoll mit Aktivitäten verplant sein.
- Nimm dir deine Auszeit aus den sozialen Medien und lebe den Moment.
- Führe ein Tage- oder Skizzenbuch, um deinen Gefühlen und Gedanken nachzuspüren.
- Sei nett zu deinen Mitmenschen – anderen etwas Gutes zu tun ist auch eine Wohltat für unsere eigene Psyche.
- Mach dich frei von deinen Erwartungen. Deine Erfahrungen werden nicht so sein, wie du es online gesehen hast – und das ist gut so.
- Tauche ein in das [Grün, das europäische Städte zu bieten haben](#).



3. ERNÄHR DICH GESUND: VOLLWERTIG ERNÄHRT IN NEUE ABENTEUER.

- Besuch einen lokalen Markt, kauf ein paar frische Lebensmittel und probiere die regionalen Spezialitäten.
- Eine Unterkunft mit Küche hilft dir, dich gesund zu ernähren – und Geld sparen kannst du auch noch.
- Als Freiwillige(r) auf einem Bio-Hof zu arbeiten und unterzukommen ist ein ganz besonderes Reiseerlebnis, bei dem du interessante Menschen kennenlernst.
- Nimm ein paar getrocknete Früchte und Nüsse für zwischendurch mit auf den Weg, denn so bleibst du energiegeladener.
- Auch eine wiederverwendbare Trinkflasche darf nicht fehlen, so bleibst du immer gut hydriert.
- Ein Besuch auf dem Bauernhof verspricht viel Spaß – auf der Webseite [EU-Bio-Auszeichnungen](#) findest du reichlich Inspiration, welche ökologischen Anbaumethoden du gerne besser kennenlernen möchtest.



ERWEITERE
DEINEN
HORIZONT

#DiscoverEU

- europa.eu/youth/discovereu_de
- @EuropeanYouthEU
- EuropeanYouthEU
- @European_Youth_EU



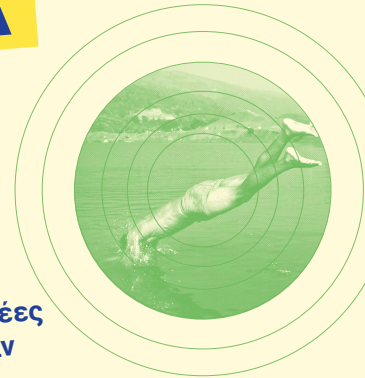
Erasmus+

Youth



ΚΑΛΟ ΤΑΞΙΔΙ ΜΕ ΥΓΕΙΑ Η ΕΥΕΞΙΑ ΣΑΣ ΟΤΑΝ ΤΑΞΙΔΕΥΕΤΕ

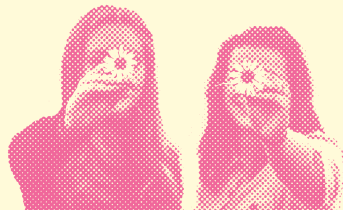
Προσέχοντας τον εαυτό σας, μπορείτε να ζήσετε στο έπακρο μια πλούσια ταξιδιωτική εμπειρία. Τα ταξίδια είναι μια θαυμάσια ευκαιρία να αποκτήσετε νέες υγιεινές συνήθειες που μπορείτε να υιοθετήσετε όταν επιστρέψετε στην καθημερινή σας ζωή.



1. ΔΡΑΣΗ: ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ

ΔΟΚΙΜΑΖΕΤΕ ΕΝΑ ΝΕΟ ΣΠΟΡ Η ΜΙΑ ΝΕΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ;

- Πεζοπορία στο Μέλανα Δρυμό, αναρρίχηση σε βράχο στις Ιουλιανές Άλπεις, μάθημα γιόγκα ή χορός όλη τη νύχτα στη Γιορτή της Μουσικής.
- Βάζετε για οικονομικές ξεναγήσεις με τα πόδια ή δημιουργήστε δικές σας εξατομικευμένες περιηγήσεις που εστιάζουν σε ό,τι σας ενδιαφέρει περισσότερο – αρχιτεκτονική, γκράφιτι, καφετέριες – δική σας η επιλογή.
- Πάρτε ένα ποδήλατο από τα ενοικιαζόμενα ποδήλατα των δήμων ή από το ξενοδοχείο σας. Είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να περιπλανηθείτε σε μια πόλη, απλά βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τους τοπικούς κανόνες οδικής κυκλοφορίας.
- Αναζητήστε τοπικές ομάδες πεζοπορίας – είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος να ασκηθείτε και να κάνετε γνωριμίες.
- Κάντε μια βουτιά στη θάλασσα ή σε λίμνη! Θα σας δροσίσει και είναι εντελώς δωρεάν.
- Αν ταξιδεύετε κατά τη διάρκεια ή κοντά στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού (23-30 Σεπτεμβρίου), ενημερωθείτε για τον **χάρτη των δραστηριοτήτων** και πάρτε μέρος σε μια εκδήλωση #BeActive.



2. ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ: ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΣΑΣ ΟΤΑΝ ΤΑΞΙΔΕΥΕΤΕ.

- Ξεκουραστείτε χωρίς ενοχές. Δεν χρειάζεται η κάθε μέρα να είναι γεμάτη δραστηριότητες.
- Αφιερώστε χρόνο για να αποσυνδεθείτε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να ζήσετε το τώρα.
- Κρατήστε ημερολόγιο ή σκισάρετε για να εκφράσετε τα συναισθήματά σας και να καταγράψετε τις σκέψεις σας.
- Δείξτε την αλληλεγγύη σας – η βοήθεια στους άλλους κάνει καλό στην ψυχική υγεία μας.
- Αφήστε κατά μέρος τις προσδοκίες. Οι εμπειρίες σας θα είναι διαφορετικές από ό,τι έχετε δει στο διαδίκτυο, και αυτό είναι καλό.
- Χαθείτε μέσα στους **χώρους πρασίνου που προσφέρουν οι ευρωπαϊκές πόλεις**.



3. ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΤΑ ΠΛΗΡΗ ΤΡΟΦΙΜΑ ΘΑ ΣΑΣ ΚΡΑΤΟΥΝ ΣΕ ΦΟΡΜΑ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΩΝ ΣΑΣ

- Κάντε μια στάση σε μια τοπική αγορά, αγοράστε φρέσκα τρόφιμα και δοκιμάστε τοπικές σπεσιαλιτέ.
- Ένα κατάλυμα που διαθέτει κουζίνα μπορεί να σας βοηθήσει να τρώτε πιο υγιεινά και να κάνετε οικονομία.
- Προσφέρετε εθελοντικές υπηρεσίες σ' ένα αγρόκτημα βιολογικής καλλιέργειας, για να διαμερίσετε σε μοναδικούς προορισμούς και να συναντήσετε ενδιαφέροντες ανθρώπους.
- Πάρτε μαζί σας μερικά αποξηραμένα φρούτα και ξηρούς καρπούς για ένα πρόχειρο σνακ ώστε να διατηρείτε την ενέργειά σας.
- Έχετε μαζί σας μια επαναχρησιμοποιούμενη φιάλη νερού για να παραμένετε ενυδατωμένοι.
- Οι επισκέψεις σε αγροκτήματα μπορούν να είναι διασκεδαστικές – δείτε τα **ευρωπαϊκά βραβεία βιολογικής παραγωγής** για έμπνευση σχετικά με πρακτικές για τις οποίες θα θέλατε να μάθετε περισσότερα.



ΔΙΕΥΡΥΝΕ
ΤΟΥΣ
ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ
ΣΟΥ

#DiscoverEU

europa.eu/youth/discovereu_el

@EuropeanYouthEU

EuropeanYouthEU

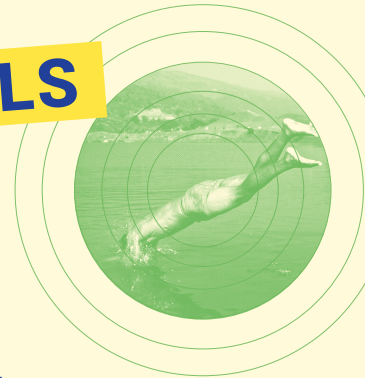
@European_Youth_EU

Erasmus+

Youth



HAPPY, HEALTHY TRAVELS YOUR WELL-BEING ON THE MOVE



1. BE ACTIVE: WHY NOT TRY OUT A NEW SPORT OR ACTIVITY?

- Go hiking in the Black Forest, try rock climbing in the Julian Alps, take a yoga class or dance the night away at the Fête de la Musique.
- Find low-cost walking tours or create your own personalised ones focused on what interests you most – architecture, graffiti, coffee shops – it's your choice.
- Borrow a bike from a city scheme or your hostel. They're a great way to get around a city, just make sure you're aware of local traffic rules.
- Look for local hiking groups – it's a fun way to get some exercise and meet people.
- Take a plunge in a sea or a lake! It will refresh you and won't cost a thing.
- If you travel during or near the European Week of Sport (23-30 September), check out [the map of activities](#) and join a #BeActive event.

Taking care of yourself helps you to make the most out of an enriching travel experience. Time away is a wonderful opportunity to build new healthy habits that you can bring back to your daily life.



2. BE MINDFUL: LOOK AFTER YOUR MENTAL WELL-BEING WHILE YOU TRAVEL.

- Rest without guilt. Not every day needs to be packed full of activities.
- Take time to disconnect from social media and immerse yourself in the moment.
- Keep a journal or a sketchbook to connect with your feelings and record your thoughts.
- Do random acts of kindness - helping others can be good for our mental health.
- Let go of expectations. Your experiences will be different to what you've seen online and that's okay.
- Absorb yourself in the [green spaces that European cities](#) have to offer.



3. EAT HEALTHY: WHOLE FOODS WILL KEEP YOU FUELLED FOR YOUR ADVENTURES.

- Stop by a local market, pick up some fresh food and try local specialities.
- Accommodation with a kitchen can help you eat healthier and save money.
- Volunteer on an organic farm to stay in unique destinations and meet interesting people.
- Take some dried fruit and nuts with you for an on-the-go snack to keep your energy up.
- Carry a reusable water bottle with you to stay hydrated.
- Visiting farms can be fun – check out the [EU organic awards](#) for inspiration on the kinds of practices you'd like to learn more about.



EXPAND
YOUR
COMFORT
ZONE

#DiscoverEU

- europa.eu/youth/discovereu_en
- @EuropeanYouthEU
- EuropeanYouthEU
- @European_Youth_EU

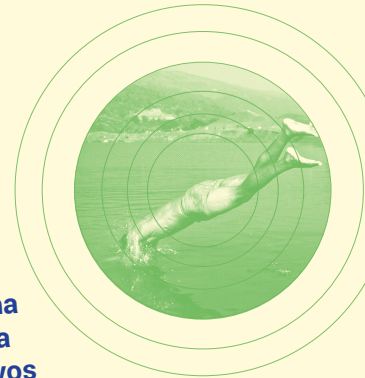


Erasmus+

Youth



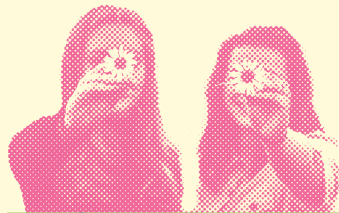
VIAJES FELICES Y SALUDABLES TU BIENESTAR EN MOVIMIENTO



1. SÉ ACTIVO/A: ¿POR QUÉ NO PRUEBAS UN NUEVO DEPORTE O UNA NUEVA ACTIVIDAD?

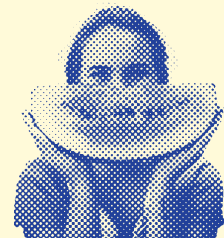
- Haz una excursión por la Selva Negra, escala por las rocas en los Alpes Julianos, participa en una clase de yoga o baila toda la noche en la *Fête de la Musique*.
- Haz tours a pie a precios reducidos o créalos tú a tu medida, según lo que más te interese: arquitectura, grafiti, cafeterías... ¡tú eliges!
- Alquila una bici en el sistema de bicicletas públicas de la ciudad o en el albergue juvenil en que te alojes. Es una gran forma de moverse por la ciudad; eso sí, entérate antes de las normas de tráfico locales.
- Infórmate sobre qué grupos de marcha a pie hay en la zona: es una forma divertida de hacer ejercicio y conocer gente.
- ¡Date un chapuzón en el mar o en un lago! Te refrescará sin que te cueste nada.
- Si viajas durante la Semana Europea del Deporte (del 23 al 30 de septiembre) o en torno a ella, consulta el [mapa de actividades](#) y participa en un evento de #BeActive.

Cuidar de ti mismo/a hará que disfrutes al máximo de una experiencia viajera enriquecedora. Pasar una temporada viajando es una magnífica oportunidad para adquirir nuevos hábitos saludables que puedas integrar en tu vida diaria.



2. SÉ CONSCIENTE DE QUE TIENES QUE CUIDARTE MENTALMENTE DURANTE EL VIAJE.

- Descansa sin sentirte culpable. No todos los días tienen que estar a tope de actividades.
- Tómate tu tiempo para desconectar de las redes sociales y vive el momento.
- Lleva un diario o un cuaderno de viaje para conectar con tus sentimientos y reflejar tus pensamientos.
- Sé amable con las personas con las que te encuentres: ayudar a los demás puede ser bueno para nuestra salud mental.
- Libérate de las expectativas. Tus experiencias serán distintas de lo que has visto en internet y eso es bueno.
- Sumérgete en los [espacios verdes que ofrecen las ciudades europeas](#).



3. COME DE FORMA SALUDABLE: LOS ALIMENTOS INTEGRALES TE DARÁN ENERGÍA PARA TUS AVENTURAS.

- Pásate por un mercado local y compra algunos alimentos frescos para probar las especialidades locales.
- Disponer de cocina en tu alojamiento puede ayudarte a comer mejor y a ahorrar dinero.
- Haz voluntariado en una granja ecológica; de este modo te alojarás en lugares únicos y conocerás gente interesante.
- Lleva contigo frutos secos para poder tomar un tentempié sobre la marcha y conservar las fuerzas.
- Lleva también una botella de agua reutilizable para tener una hidratación adecuada.
- Visitar granjas puede ser divertido: consulta los [premios ecológicos de la UE](#) para ver qué tipo de prácticas te interesarían más.



EXPANDE
TUS
HORIZONTES

#DiscoverEU

- europa.eu/youth/discovereu_es
- @EuropeanYouthEU
- EuropeanYouthEU
- @European_Youth_EU



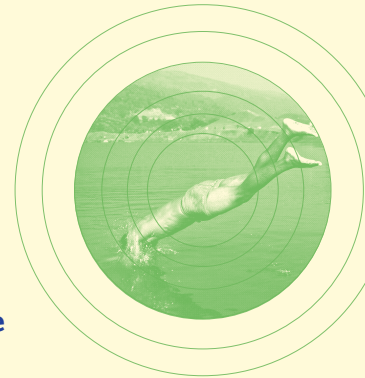
Erasmus+

Youth



MURETU, TERVISLIK REISIMINE SINU HEAOLU REISIL

Enese eest hoolitsemine muudab reisikogemuse veelgi rikastavamaks. Kodust eemalolek on suurepärase võimalus kujundada uusi tervislikke harjumusi, mida võid igapäevaelus jätkata.



1. OLE AKTIIVNE:

PROOVI UUT

SPORDIALA VÕI TEGEVUST

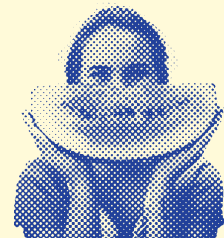
- Matka Schwarzwaldis, proovi kaljuronimist Julia Alpides, osale joogatunnis või tantsi ennastunustavalt muusikapäeva üritustel.
- Leia soodne jalgsekkkursioon või mõtle välja oma marsruut vastavalt sellele, mis sind kõige enam huvitab. Arhitektuur, grafiti, kohvikud – valik on sinu.
- Laenuta linna rattaringlusest või oma hostelist jalgratas – sellega on tore linna avastada. Lihtsalt veendu, et tunned kohalikke liiklusreegleid.
- Ühine kohaliku matkagrupiga – see on tore viis end liigutada ja uute inimestega tutvuda.
- Suple meres või järves. See on kosutav ega maksa midagi.
- Kui reisis Euroopa spordinädalal (23.–30. september), tutvu **ürituste kaardiga** ja osale mõnel **#BeActive** üritusel.



2. OLE TEADLIK:

HOOLITSE REISI AJAL OMA VAIMSE TERVISE EEST

- Puhka süümepeinadeta. Iga päeva ei pea tegevusi täis planeerima.
- Võta aeg maha, puhka sotsiaalmeediat ja naudi hetke.
- Pea oma tunnete ja mõtete talletamiseks päevikut või kasuta visandiplokki.
- Tee väikseid heategusid – teiste aitamine on vaimsele tervisele hea.
- Lase ootustest lahti. Sinu kogemused on internetis nähtust erinevad ja see on täiesti normaalne.
- Löögastu **Euroopa linnade rohealadel**.



3. SÕO TERVISLIKULT:

TERVIKTOIT ANNAB SEIKLUSTEKS VAJALIKU ENERGIA

- Käi kohalikul turul, osta värsket toitu ja proovi kohalikke roogi.
- Köögiga majutuskohas saad ise tervislikku toitu valmistada ja hoiad raha kokku.
- Tee vabatahtlikku tööd mahetalus – saad viibida erilises kohas ja kohtud huvitavate inimestega.
- Võta tervislikuks vahepalaks kaasa kuivatatud puuvilju ja pähkleid, need annavad energiat.
- Kanna kaasas taaskasutatavat veepudelit, et piisavalt juua.
- Toredaid elamusi võib pakkuda taluturism - selleks leiad ideid **ELi maheauhindade** lehelt.



AVARDA
OMA
SILMAPIIRE

#DiscoverEU

europa.eu/youth/discovereu_et

@EuropeanYouthEU

EuropeanYouthEU

@European_Youth_EU

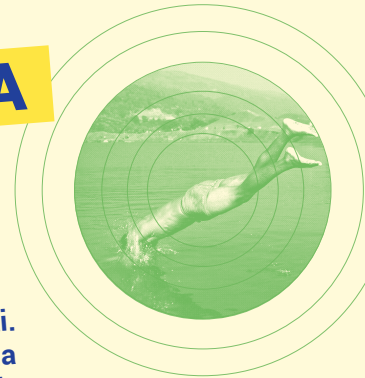


Erasmus+

Youth



TERVEELLISTÄ MATKAA MATKUSTAMINEN JA HYVINVOINTI



1. LIIKU: KOKEILE UUTTA URHEILULAJIA TAI AKTIVITEETTIA.

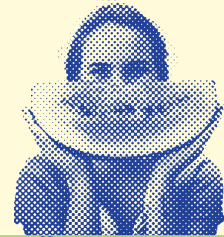
- Patikoi Schwarzwaldissa, kokeile kiipeilyä juliaanissa Alpeilla, käy joogatunnilla tai antaudu tanssin pyörteisiin Fête de la Musique -tapahtumassa.
- Osallistu edullisille kävelykierroksille tai suunnittele oma reittisi kiinnostuksenkohteidesi mukaan. Arkkitehtuuria, katutaidetta, kahviloita – sinä päätät!
- Lainaa polkupyörä hostellilta tai käytä kaupunkipyörää. Sillä on kätevä liikkua ympäri kaupunkia, kunhan tunnet paikalliset liikennesäännöt.
- Paikalliset patikointiryhmät ovat hauska tapa saada liikuntaa ja tavata uusia ihmisiä.
- Puhdista mereen tai järveen! Se virkistää eikä maksa mitään.
- Jos matkustat Euroopan urheiluviikon aikoihin (23.–30.9.), tutustu [tapahtumakarttaan](#) ja osallistu #BeActive-tapahtumaan.

Kun pidät huolta itsestäsi, saat matkastasi enemmän irti. Matkustaminen tarjoaa hyvän tilaisuuden rakentaa uusia terveitä elintapoja, jotka voit ottaa myös osaksi arkeasi.



2. MUISTA MIELI: PIDÄ HUOLTA HENKISESTÄ HYVINVOINNISTASI MATKAN AIKANA.

- Lepää hyvällä omallatunnolla. Jokaista päivää ei tarvitse ahtaa täyteen tekemistä.
- Pidä taukoa somesta ja keskity hetkeen.
- Tutkiskele tunteitasi ja kirjoita – tai vaikka piirrä – päiväkirjaa.
- Osoita ystävällisyyttä pienillä teoilla – muiden auttamisesta saa itsekin iloa.
- Päästä irti odotuksista. Kaikki ei ole sitä, miltä netissä näyttää.
- Virkistäydy [eurooppalaisten kaupunkien viheralueilla](#).



3. SYÖ TERVEELISESTI: LAADUKAS RUOKA ANTAA PUHTIA SEIKKAILUIHIN.

- Käy paikallisella torilla. Nappaa mukaan tuoreita ruoka-aineita ja tutustu paikallisiin erikoisuuksiin.
- Kokkaa majapaikan keittiössä, niin voit syödä terveellisemmin ja säästää rahaa.
- Vapaaehtoistyö luomutilalla voi viedä sinut ainutlaatuisiin kohteisiin ja kiinnostavien ihmisten luo.
- Ota evääksi kuivattuja hedelmiä ja pähkinöitä, joista saat virtaa.
- Pidä mukana täytettävää vesipulloa, niin muistat juoda tarpeeksi.
- Kiinnostaako maatilamatkailu? Ideoita siihen löytyy [EU:n luomupalkintojen](#) sivustolta.



- europa.eu/youth/discovereu_fi
- @EuropeanYouthEU
- EuropeanYouthEU
- @European_Youth_EU



LAAJENNA
NÄKÖALOJASI

#DiscoverEU

Erasmus+

Youth