



# VEILEDNING/RETTNINGSLINJER

## Lions Norges ungdomsutvekslings program



**Kjære ungdomsutvekslingsstudent** (Youth Exchange Student (**YES**))

Velkommen som deltager i Lions Clubs International (LCI) verdensomspennende ungdomsutvekslingsprogram. (Lions Clubs International Youth Camp Exchange Program)

Vi håper at du får stort utbytte av din deltagelse uansett hvilket land du kommer til, og at programmet svarer til dine forventninger.

Du er akseptert som **YES** av din lokale Lions klubb, kalt fadderklubb, og er dermed valgt til å være en ambassadør for LCI, Lions Norge, ditt lokalsamfunn og din familie.

Det er derfor viktig at du opptrer som en ambassadør, med respekt for andres kultur og væremåte og har et åpent sinn for å lære. Samtidig lar du andre få et positivt inntrykk av vår kultur og væremåte.

De Lions som arrangerer leir- og vertsfamilieopphold gjør så godt de kan for at **DU** skal ha det bra, men det er egentlig opp til deg selv hvor meget du får ut av ditt opphold. Med et åpent sinn å møte utfordringer med, og vilje til å tilpasse deg uvante situasjoner, ligger alt til rette for at dine forventninger skal bli innfridd!

Les nøye gjennom de råd og veiledninger som er gitt i denne håndboken, både før du reiser og under reisen. Den vil være en hjelp når du skal løse en del av de praktiske problemene som antagelig vil dukke opp.

Vi ønsker deg **lykke til**, og riktig god tur.

**Ikke glem å gi oss tilbakemelding når du kommer hjem.**

Med vennlig hilsen

Stefan Trygve Soos  
MD-YCEC 104, Norway  
(Koordinator for Lions Norges leir- og utvekslingsprogrammer)



## 1. INNLEDNING - LIONS UNGDOMSUTVEKSLING

Lions Youth Exchange Program ble startet 1961 som en del av Lions arbeide for å fremme bedre forståelse gjennom internasjonalt samkvem over hele verden, og for å arbeide for fred og internasjonal forståelse.

Lions i Norge (MD104) har et utstrakt samarbeid med Lions land over hele verden. Norges aktivitet har gjort det mulig for tusenvis av unge mennesker å delta i og praktisere Lions første mål:

*- å skape større forståelse mellom alle mennesker og nasjoner ved å arbeide for økt innsikt i mellomfolkelige problemer.*

Målet med vårt Ungdomsutvekslingsprogram er:

*- å la ungdom få meningsfylt kontakt med ungdom og voksne fra andre land og kulturer.*

*- å ta del i familie- og samfunnsliv i andre kulturer.*

*- å fremme internasjonal forståelse og "good will" og arbeide for fred og medmenneskelig forståelse i Lions ånd.*

Vårt program dekker som oftest vertsfamilier og camp.

Varigheten for Lions ungdomsutveksling er normalt 3 uker.

## 2. RETNINGSLINJER

### Generell informasjon

Deltagelse i Lions YCE-program er en livsopplevelse gjennom Lions Clubs International utvekslings program. Lions Norge er en del av dette programmet.

Studentene må være fleksible i forhold til at ikke alt er strøket og planlagt på forhånd. Bytte av vertsfamilie er for eksempel helt vanlig, men vi står inne for at Lions Clubs International har full kontroll og ansvar for studentene. Akkurat det samme skjer for utenlandske YES-deltakere som besøker Norge. Det kreves naturligvis generell høflighet og respekt for både tradisjoner og lokalt levesett, dvs. du må kunne vise tålmodighet og tilpasningsevne, bla kan ukjent mat være en utfordring. Språket på campen er generelt engelsk. Toleranse og tilpasningsevne kan være spesielt krevende i Østen. Men godt humør skader ikke. Lær deg gjerne noen lokale gloser, og sett deg inn i de lokale forhold og litt historie.

I vertsfamilien blir du behandlet som en av familien. Vertslandets oppsatte program skal følges, du kan ikke besøke venner eller familie uten skriftlig godkjenning av Lions Norge og dine foresatte.

På leiren må du delta aktivt i alle gjøremål og aktiviteter som leirledelsen legger opp til.

Ungdomsutvekslingen er et **RUSFRITT** tilbud. Det kan forekomme at det blir servert vin/øl til måltidene hos vertsfamilie. Det er opp til deg å sette dine egne grenser. Det er lov å si **NEI TAKK!**

**Under leiropphold er alkohol/øvrige rusmidler ikke tillatt.**





Ifølge en internasjonal avtale i Lions Clubs International er det **ikke tillatt** for YES-ene **å kjøre motorkjøretøy, herunder moped**, i vertslandet, og det kan være begrensninger i din reiseforsikring for deltagelse i farlige aktiviteter.

Under **ingen** omstendigheter skal du være i besittelse av narkotika. Det vil resultere i at du blir sendt hjem for egen regning **omgående**. Ha med nødvendig legeerklæring om du må bruke medisiner.

**Om du ikke etterfølger/bryter reglene for leiren/vertsfamilie oppholdet du deltar i, kan resultatet av din handling(er) bli at du blir sendt hjem omgående. Den kostnaden må du selv bære.**

### 3. PRAKTISKE OPPLYSNINGER

Du må lese nøye all korrespondanse du mottar, forstå det, og besvare raskt om det forlanges. Ta kontakt med YEPC om det er noe du ikke forstår. Kopier inn YEPC på din korrespondanse med utlandet, slik at de kan holde seg orientert. Unntak er korrespondanse med tildelt vertsfamilie. Hold kontakten med din fadderklubb helt til du er tilbake og har levert **REISEBREV** din. Detaljer som pass, visum, helseattest mm. må du selv sørge for er i orden i god tid før du reiser. Ta med deg kopi av disse papirene i fall du skulle miste originale dokumenter. Du **MÅ** ha egen reiseforsikring, du vedlegger kortet, ikke selve polisen. **Før du reiser, registre deg på denne lenken** [www.reiseregistrering.no](http://www.reiseregistrering.no)

For reiser innen EU, EØS området og Sveits må du sørge for å anskaffe deg et Europeisk Helsetrygdekort E111 som utstedes av Helse Norge eller på <https://www.helsenorge.no/turist-i-utlandet/europeisk-helsetrygdkort/> . Dette skal medbringes på reisen.

#### Visum / Pass

Husk å sjekke utløpsdatoen på ditt PASS, evt. ID-kort for reise i EU/EØS. I tillegg skal den reisende selv søke om **VISUM i god tid før reisen påbegynnes**. Dette kan gjøres på nettet, <https://visumservice.no/> For USA, [www.esta-visum.com](http://www.esta-visum.com) Uten VISUM får du ikke reise, og må selv dekke de kostnader som du er påført.

Ved innreise til **USA**; har man en narkodomm, selv kun for besittelse, eller andre kriminelle dommer, vil man ikke få innreisetillatelse.

**Dette gjelder for alle som skal reise utenfor Schengen og oversjøisk, passet må ha gyldighet et halvt år (6 mnd) ETTER hjemkomst.**

#### Billetter

Billetten blir ordnet sentralt av Lions Norge gjennom reisebyrå. Reisebyrå sender elektroniske billetten til deg på din epostadresse med kopi til Lions Norge. Husk å få billetten med deg på din telefon eller papir. Billetten brukes til innsjekk på flyplassen mot fremvisning av pass om du ikke har forhåndsinnsjekket og trenger kun å droppe bagasjen.

**Vi gjør oppmerksom på at reisen ikke kan forandres uten at det er godkjent av koordinator for Europa eller oversjøiske destinasjoner. Det er kun Lions Norge som skal gjør endringer av reisedokument.**

3





### Forberedelse før reisen

Når du har fått rede på din(e) vertsfamilie(r), bør du skrive til dem så snart du kan, å fortelle litt om deg selv og din egen familie. Ta med opplysninger og skole og fritidsinteresser og om hjemstedet ditt. Husk å nevne om du er allergisk, spiser vegetarmat, er diabetiker eller annet som det må tas hensyn til. Det kan noen ganger ta litt tid å få tildelt vertsfamilie i det landet du skal til, vær obs på dette.

### Utstyrspakken

Denne vil du få utlevert i god tid før reisen. På utstyrsskjemaet må du huske på å oppgi riktig størrelsen på Piquet skjorte, samt om det er ønskelig med ekstra pins og bordflagg til utdeling og evt gaver til Lions-medlemmer i vertslandet.

### **Ekstra pins og bordflagg må avtales med fadderklubben.**

Alt kommer samlet i en Lions ryggsekk som du kan bruke som håndbagasje.

### Reisen

På reisen **skal** du bruke den tildelte piquet trøyen. Dette er viktig, da piquet trøyen gjør det lettere å få øye på deg og det vil hjelpe de som skal møte deg på flyplass, jernbanestasjon osv. Spesielt er dette viktig når man er avhengig av en rask transitt på en travel flyplass og kanskje trenger hjelp.

Blir du forsinket, og ikke rekker neste/siste fly, ta **straks** kontakt med flyselskapet du skal reise videre med. De skal hjelpe deg! Som oftest ordnes dette greit, om ikke, ta kontakt med **YEPC-Europe** eller **undertegnede**. Underrett også straks din kontaktperson i utlandet, de står på ankomstlufthavnen og venter på deg! Forsinkelser kan man ikke gjøre noe med, ta det som en utfordring!

**NB!** Din reiseforsikring skal brukes om det oppstår komplikasjoner ved reisen.

### Bagasje

Husk at du skal selv bære din egen bagasje! Sjekk med flyselskapets regler på internett ang antall bagasje og vekt. Sekken du har fått, bruker du til håndbagasjen! Ta bilde av bagasjen din, før du leverer den til innsjekk.

Hvis du får overvekt på veien hjem, **må** du betale dette selv. Merk bagasjen din til bestemmelsesstedet, som anvist av reisebyrået/Lions, - og tilsvarende hjem. Hvis din bagasje ikke er kommet med, tar du kontakt med flyselskapet på flyplassen ved ankomst. **NB!** Din reiseforsikring dekker eventuelle kostnader.

### Ankomsten

De fleste har fått opplysninger om hvem som møter opp på ankomstflyplass. De er like spente på deg som du er på dem. Hvis du ikke finner dem, skal du snarest ringe til Lions YEC-kontakt i vertslandet og/eller din vertsfamilie. **Husk** å ta med papirene med opplysninger.

Studenter som reiser langt, må være forberedt på at de kan oppleve **JETLAG** etter lange flyreiser og skifte av tidssone. Føler du for å hvile litt, er det ikke uhøflig å spørre om å få en liten hvil.

Hvor mye lommepenger du skal ta med må du vurdere selv. Bankkortet må være tilknyttet VISA, MasterCard eller lignende. Snakk med banken din om ditt

4





bankkort er gyldig dit du skal.

### **Vertsfamilien**

Din vertsfamilie, vertsklubb, eventuelt leirledelse har lagt ned et stort arbeide i å planlegge ditt opphold slik at det skal bli så bra som mulig, så uavhengig av hva du synes, skal du vise interesse og følge for det programmet som er laget for deg.

Din vertsfamilie har ikke forpliktet seg til å ta deg med rundt på sightseeing, fornøylesparker eller shopping. De aller fleste får allikevel se mye av landet de besøker på innbyggernes egne premisser, noe som uten tvil er mer lærerikt. De studentene som lett tilpasser seg, får det beste og mest utbytterike oppholdet.

Når du skal reise fra din vertsfamilie må du huske å takke for oppholdet. Gi en liten ting fra Norge i avskjedsgave. Det kreves lite, finn for eksempel noe typisk norsk.

### **Presentasjoner**

Det kan være at du blir invitert på klubbbesøk i vertsklubben, eller du blir tatt med på en skole i lokalmiljøet. Du må forberede deg på å holde en liten tale eller et kåseri om Norge og ditt eget lokalmiljø. Noen ord om din lokale Lions klubb og deres aktiviteter er også på sin plass. Lions medlemmer i andre deler av verden er alltid interessert i slike beskrivelser.

I ungdomsleiren er det vanlig å gi en presentasjon i Power Point eller lignende om deg, ditt hjemsted og Norge. Dette **må** du forberede hjemme fra, ca. 3-5 min. lengde.

### **Oppmerksomheter**

Du kan gjerne ta med noen strøgaver som for eksempel flaskeåpnere, nøkkelringer og lignende med norske motiv, i tillegg til YE-pins. Disse gir du til andre Lions eller andre utvekslingsstudenter. Sjekk med lokalt turistkontor om de vil bidra med små suvenirer fra ditt hjemsted, stickers, pins, brosjyrer etc.

Du vil selv motta en noen gaver, både til deg selv og til fadderklubben din. Husk å takke på vegne av Lions Norge.

### **Etter besøket**

Når du kommer hjem, bør du skrive et takkebrev til din vertsfamilie og evt vertsklubb. Erfaringsmessig holder mange kontakter de har fått ved like. Meld også fra til fadderklubben din om at du er kommet hjem.

### **Reisebrev**

#### **Dette er du forpliktet til:**

Så snart som mulig etter hjemkomst skal du sende inn et skriftlig reisebrev hvor du forteller om din reise. Reisebrevet skal sendes til distriktets YCE med kopi til fadderklubben, innen 31. august. Reisebrevet vil bli brukt i det videre arbeid med Lions Ungdomsutveksling. Brevet sendes så videre til Lions sentralt. Du vil da motta en Diplom som bevis på gjennomføring av ungdomsutvekslingen.

Hvis fadderklubben din spør deg om hjelp siden, i forbindelse med utvelgelse av 5





ungdommer som vil være med på dette programmet, eller om å holde foredrag om dine opplevelser til nye YES-er, tar du dette som en utfordring og tillitserklæring.

Til slutt vil vi alle som arbeider med ungdomsutveksling i Lions Norge ønske deg

## **EN MINNERIK OG GOD TUR!**

### **Forkortelser:**

**YES = Youth Exchange Student**

**YEC = Youth Exchange Chairperson**

**MD-YCEC Multiple Districts-Youth Camp Exchange Chairperson**

**MD = Multiple District (Lions Norge)**

**YEPC= Youth Exchange Program Committee**

<b>SJEKKLISTE/HUSKELISTE</b>	
Er passet gyldig, også 6 mnd etter hjemkomst	
Har jeg registrert meg på <a href="http://www.reiseregistrering.no">www.reiseregistrering.no</a>	
Har jeg fått <b>VISUM</b>	
Har jeg gyldig forsikring	
Har jeg Europeisk Helsekort (EØS og Sveits)	
Har jeg alle nødvendige telefon nr. YEC hjemme og i vertslandet/vertskap/bank	
Har jeg slått av mobilsvaret på telefonen mens jeg er ute?	
Har jeg fått reiseplan	
Har jeg skrevet brev til min(e) vertsfamilie(r)?	
Har jeg kjøpt gaver til min(e) vertsfamilie(r)?	
Har jeg mottatt YES-pakken?	
<b>OPPHOLDET</b>	
Har jeg skrevet kort til familie hjemme og fadderklubb?	
Har jeg levert gaver til vertsfamiliene mine?	
<b>ETTER HJEMKOMST</b>	
Har jeg skrevet takkebrev til vertsfamilien(e)	
Har jeg skrevet til andre som har gjort oppholdet spesielt	
Har jeg besøkt fadderklubben(e) og fortalt om oppholdet	
Har jeg skrevet reisebrev om besøket og sendt fadderklubb og distriktets YEC	



Viktige adresser i Vertslandet	Telefon

Kontaktpersoner	Telefon
YEPC Europe <b>Marielle Fauerskov Soos</b> (koordinator for Europa) E-mail: <a href="mailto:yepc.europe@lions.no">yepc.europe@lions.no</a>	<b>+47 958 96 997</b>
MD-YCEC, YEPC oversjøisk <b>Stefan Trygve Soos</b> (koordinator for oversjøiske land) E-post: <a href="mailto:mdyc@lions.no">mdyc@lions.no</a>	<b>+47 900 54 623</b>

**Ved hastesaker, ring eller send SMS (Bruk gjerne WhatsApp).**

**Skrives ut dette dokumentet, signer alle sider, returneres som skannet PDF dokument til**

**Stefan Trygve Soos [mdyc@lions.no](mailto:mdyc@lions.no) eller  
Marielle Fauerskov Soos [yepc.europe@lions.no](mailto:yepc.europe@lions.no)**

**Jeg har lest igjennom denne veiledningen/retningslinjene og er innforstått med de regler som gjelder for ungdomsutvekslingen og hvilke forpliktelser jeg har som deltager.**

- Generelle retningslinjer
- Opphold hos Vertsfamilie
- Opphold Camp
- Reisen til vertslandet
- Ankomst hjem
- Bagasje
- Reisebrev etter hjemkomst

Dato/sted:

-----

-----  
**Signatur YES**

7

