



EURÓPAI  
SZOLIDARITÁSI  
TESTÜLET

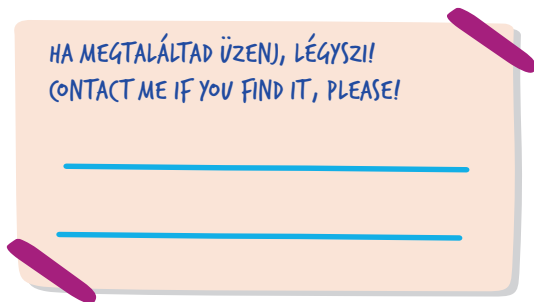
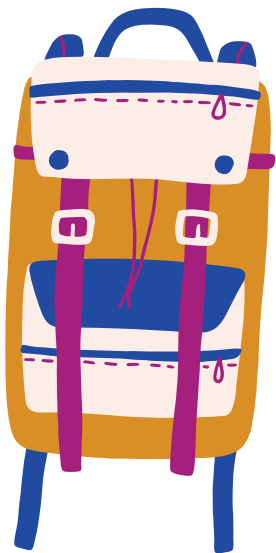
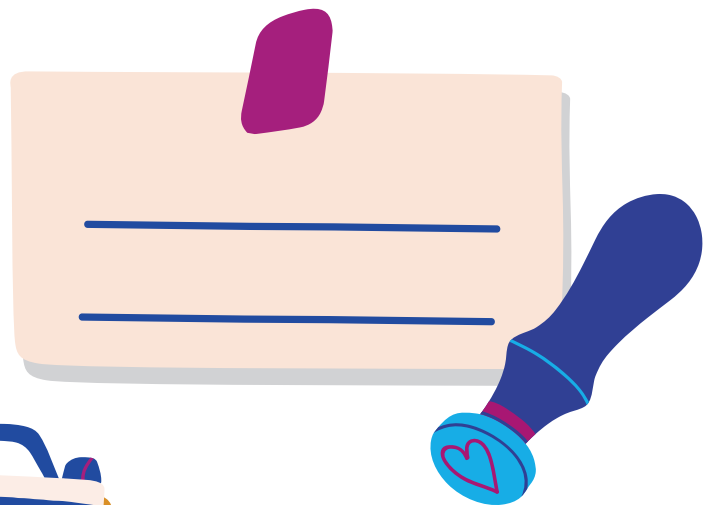
MY VOLUNTEERING

bullet journal



# KIÉ EZ A BULLET JOURNAL?

## THIS BULLET JOURNAL BELONGS TO



# Hello!

Köszöntünk az Európai Szolidaritási Testület kalandokkal és tanulóssal teli világában! Ebben a naplóban összeírhatod terveidet és programjaidat, céljaidat és álmaidat, nyomon követheted az utazásaidat és azt is, mi mindent tanulsz a külföldi kalandod alatt.  
ÉLVEZD EZT A KREATÍV UTAZÁST!

Welcome to the world of European Solidarity Corps, full of adventures and learning! In this bullet journal, you can collect your plans and programs, your goals and your dreams; you can plan your trips and you can reflect on your learning experiences during your projects.  
ENJOY THIS CREATIVE JOURNEY!

## MY VOLUNTEERING bullet journal



## Az Európai Szolidaritási Testületről



Gyűjts élményeket a szolidaritás jegyében az Európai Szolidaritási Testülettel!

Az Európai Bizottság programjával önkéntesként vehetsz részt külföldi vagy magyar szervezetek projektjeiben, vagy barátaiddal közösen szolidaritási projektet valósíthattok meg otthon.

Az önkéntesség 2 hónaptól 12 hónapig tart, egy szervezet napi tevékenységébe kapcsolódsz be. Ha önkéntes vagy, a program fedezi az utazási költségeket, az étkezést, a zsebpénzt, a nyelvi felkészítést, a biztosítást.

Emellett részt vehetsz csoportos önkéntességben is. Ezalatt 10-40 fős nemzetközi csapatban támogatod egy-egy szervezet projektjét 2-8 héten át (pl.: fesztiválok vagy gyerektáborok szervezése, állatvédelem).

A részleteket itt találod: [szolidaritastestulet.hu](http://szolidaritastestulet.hu)



## About European Solidarity Corps

The European Solidarity Corps is the new European Union initiative which creates opportunities for young people to volunteer in projects in their own country or abroad that benefit communities and people around Europe.

Volunteering projects supported by the European Solidarity Corps can last from two to twelve months. As a volunteer, you will not receive a wage, but will on the other hand be entitled to travel, lodging and subsistence as well as insurance coverage for the duration of the activity.

You can also participate in team volunteering. During this time, you will support an organization's project for 2-8 weeks in an international team of 10-40 people (e.g.: organization of festivals or children's camps, animal protection).

More information: [eusolidaritycorps.eu](http://eusolidaritycorps.eu)



## CHECKLIST

- Beszéltem a fogadó szervezetemmel a feladataimról.  
I have spoken to my host organisation about the project and my tasks.
- Tudom, hol fogok lakni és ki a mentorom.  
I know where I will live and who my mentor is.
- Olvastam a városról/faluról, ahová megyek.  
I have some info about the city/village where I will live.
- Tudok pár alapszót az új országom nyelvén.  
I know at least some basic words in the host country's language.
- Van kontakt a hazai támogató szervezetemhez (egyéni önkéntesség esetén).  
I have the contacts of my supporting organization back home (in case of individual volunteering).
- Megvan az összes utazáshoz szükséges jegyem.  
I have all the tickets needed for travelling.
- Bőrönd bepakolva.  
My luggage is packed.



## CLOTHING



## TECH



## TOILETRIES



## MISCELLANEOUS



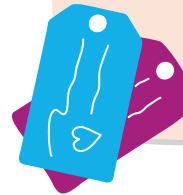
## ESSENTIALS

- EUROPEAN HEALTH INSURANCE CARD
- ID CARD
- INSURANCE
- MY BULLET JOURNAL



# what do I wish

FOR THIS YEAR?





and so the  
**ADVENTURE**  
begins

A vertical list of ten horizontal dotted lines for writing, each preceded by a blue 'C' icon.

A vertical list of six horizontal dotted lines for writing, each preceded by a location pin icon. The icons alternate in color: purple, blue, purple, blue, purple, blue.









HOW MUCH DO I GET IN A MONTH?



random  
I·D·E·A·S



WHAT DO I HAVE TO SPEND MONEY ON?

AM I SAVING FOR SOMETHING?

HOW MUCH REMAINS FOR FUN?

# yearly

JANUARY

MARCH

MAY

APRIL

JUNE

FEBRUARY

# planner

JULY

AUGUST

OCTOBER

DECEMBER

SEPTEMBER

NOVEMBER



1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

7 .....

8 .....

9 .....

10 .....

11 .....

12 .....

13 .....

14 .....

15 .....

16 .....

17 .....

18 .....

19 .....

20 .....

21 .....

22 .....

23 .....

24 .....

25 .....

26 .....

27 .....

28 .....

29 .....

30 .....

31 .....



NEW YEAR, NEW ME!  
WHAT ARE YOUR RESOLUTIONS?



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....
- 12.....
- 13.....

.....

# NICEST MEMORY OF THE MONTH

Draw it or write it!



14 .....

15 .....

16 .....

17 .....

18 .....

19 .....

20 .....

21 .....

22 .....

23 .....

24 .....

25 .....

26 .....

27 .....

28 .....

(29) .....



"NO ONE HAS EVER  
BECOME POOR BY GIVING."



1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

7 .....

8 .....

9 .....

10 .....

11 .....

12 .....

13 .....

14 .....

15 .....

16 .....

17 .....

18 .....

19 .....

20 .....

21 .....

22 .....

23 .....

24 .....

25 .....

26 .....

27 .....

28 .....

29 .....

30 .....

31 .....

PLAN YOUR NEXT TRIP HERE!

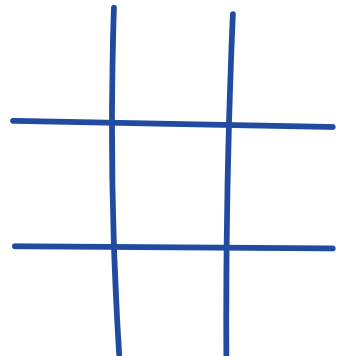
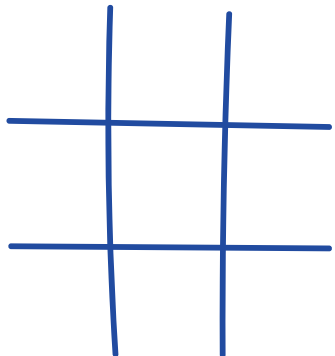
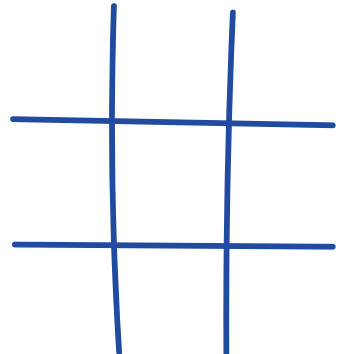
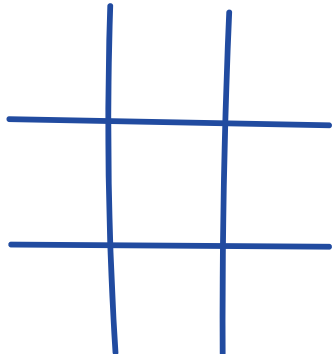


- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....
- 12.....
- 13.....

14 .....  
15 .....  
16 .....  
17 .....  
18 .....  
19 .....  
20 .....  
21 .....  
22 .....  
23 .....  
24 .....  
25 .....  
26 .....  
27 .....  
28 .....  
29 .....  
30 .....

O	X	
	O	
X		O

PLAY A  
**TIC-TAC-TOE**  
WITH A FRIEND!





- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....
- 11 .....
- 12 .....
- 13 .....

- 14 .....
- 15 .....
- 16 .....
- 17 .....
- 18 .....
- 19 .....
- 20 .....
- 21 .....
- 22 .....
- 23 .....
- 24 .....
- 25 .....
- 26 .....
- 27 .....
- 28 .....
- 29 .....
- 30 .....
- 31 .....

WHAT IS THE MOST SURPRISING ABOUT THE LOCALS?  
DO YOU HAVE CULTURE SHOCK ABOUT SOMETHING?



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....
- 12.....
- 13.....

- 14 .....
- 15 .....
- 16 .....
- 17 .....
- 18 .....
- 19 .....
- 20 .....
- 21 .....
- 22 .....
- 23 .....
- 24 .....
- 25 .....
- 26 .....
- 27 .....
- 28 .....
- 29 .....
- 30 .....

LIST ALL THE NICE MEMORIES  
OF YOUR LAST TRIP!



HELP'N'TRAVEL!





- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....
- 11 .....
- 12 .....
- 13 .....

- 14 .....
- 15 .....
- 16 .....
- 17 .....
- 18 .....
- 19 .....
- 20 .....
- 21 .....
- 22 .....
- 23 .....
- 24 .....
- 25 .....
- 26 .....
- 27 .....
- 28 .....
- 29 .....
- 30 .....
- 31 .....



WHAT MADE YOU HAPPY  
IN JULY?



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....
- 12.....
- 13.....

.....

- 14 .....
- 15 .....
- 16 .....
- 17 .....
- 18 .....
- 19 .....
- 20 .....
- 21 .....
- 22 .....
- 23 .....
- 24 .....
- 25 .....
- 26 .....
- 27 .....
- 28 .....
- 29 .....
- 30 .....
- 31 .....

DRAW HERE ALL THE FEEL-GOOD  
MEMORIES OF THE SUMMER!



.....



1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

7 .....

8 .....

9 .....

10 .....

11 .....

12 .....

13 .....

14 .....

15 .....

16 .....

17 .....

18 .....

19 .....

20 .....

21 .....

22 .....

23 .....

24 .....

25 .....

26 .....

27 .....

28 .....

29 .....

30 .....



# PICTURE OF THE MONTH

A large empty rectangular box with a blue border. At the bottom-left and bottom-right corners, there are purple rectangular tabs. The box is intended for a drawing.

THIS IS PAGE  
42



OCTOBER



1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

7 .....

8 .....

9 .....

10 .....

11 .....

12 .....

13 .....

14 .....

15 .....

16 .....

17 .....

18 .....

19 .....

20 .....

21 .....

22 .....

23 .....

24 .....

25 .....

26 .....

27 .....

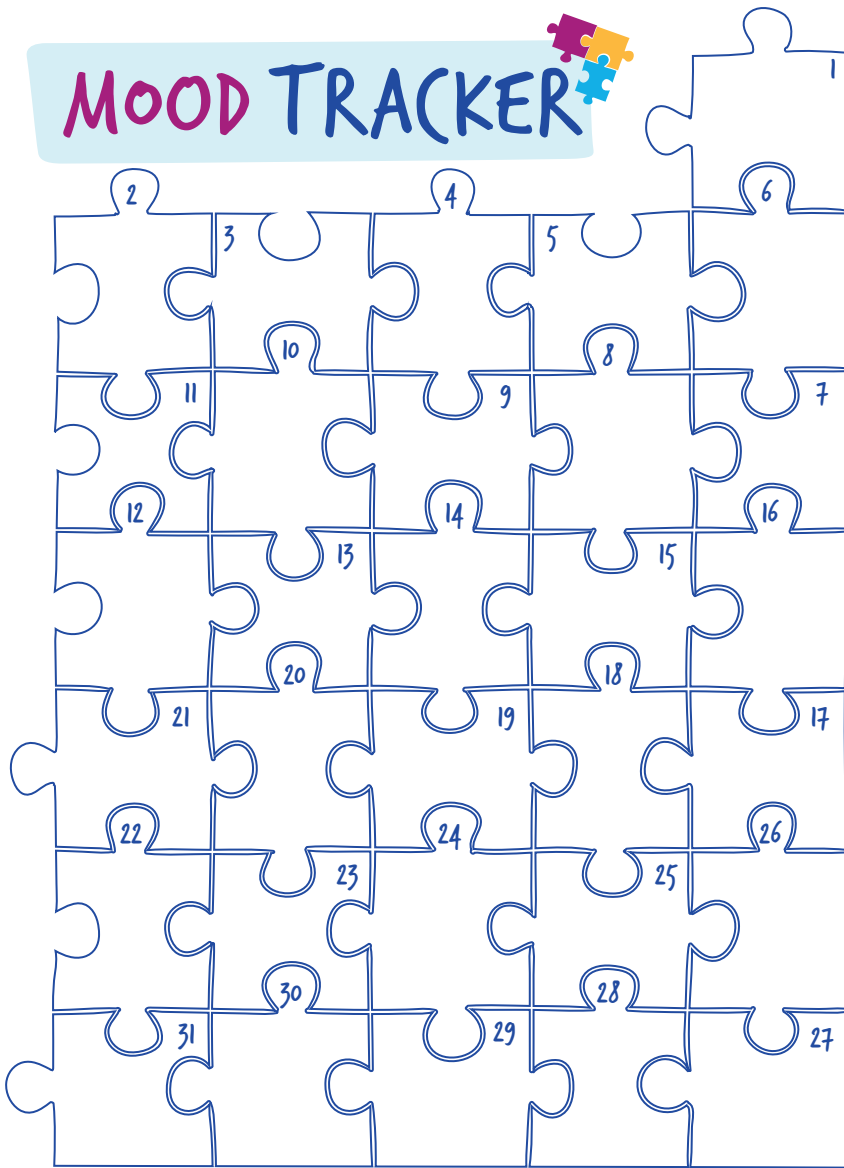
28 .....

29 .....

30 .....

31 .....

# MOOD TRACKER



 happy  angry  tired  calm  energetic  focused



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....
- 12.....
- 13.....

# BEING A VOLUNTEER IS COOL BECAUSE...

- 14 .....
- 15 .....
- 16 .....
- 17 .....
- 18 .....
- 19 .....
- 20 .....
- 21 .....
- 22 .....
- 23 .....
- 24 .....
- 25 .....
- 26 .....
- 27 .....
- 28 .....
- 29 .....
- 30 .....



1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 *International Volunteer Day!* .....

6 .....

7 .....

8 .....

9 .....

10 .....

11 .....

12 .....

13 .....

14 .....

15 .....

16 .....

17 .....

18 .....

19 .....

20 .....

21 .....

22 .....

23 .....

24 .....

25 .....

26 .....

27 .....

28 .....

29 .....

30 .....

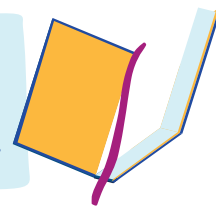
31 .....

WHAT NICE THINGS DO YOU PLAN  
TO DO TO MAKE OTHERS HAPPY?



*"What-page"*

to be filled out at the end of your project



What gave me happiness?

What am I proud of?

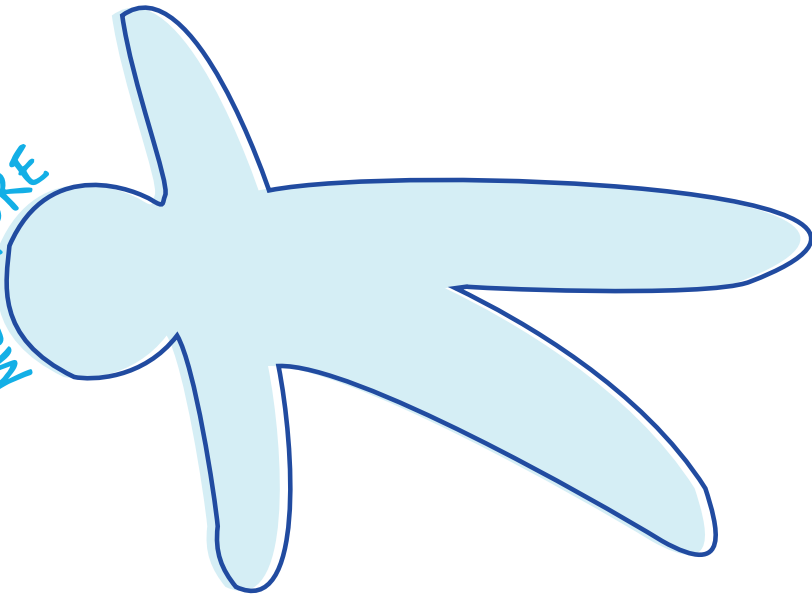
What am I grateful for?

What have I learned about myself?

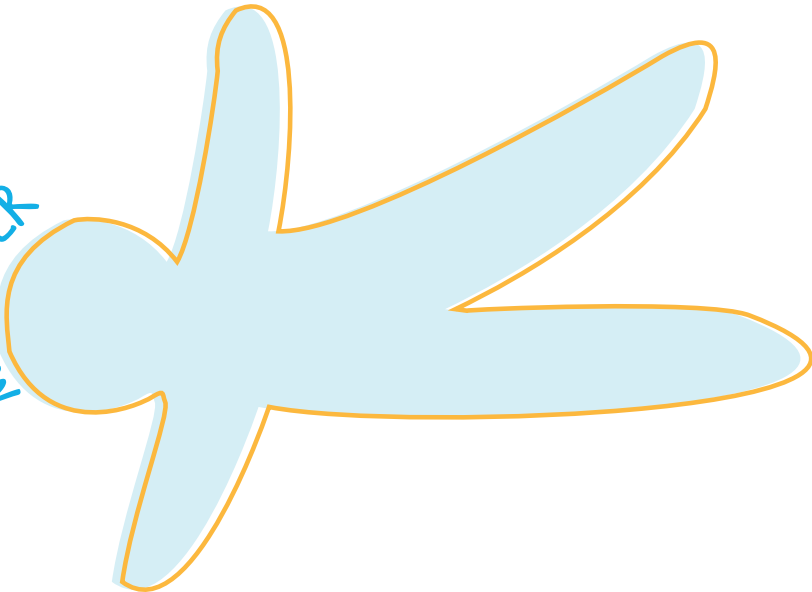


SOLIDARITY  
ROCKS!

ME BEFORE



ME AFTER



# Use the **Youthpass** to recognise your learning!

Sokféle tapasztalat vár rád – lehet, hogy megoldod a világ legnagyobb kérdéseinek egyikét, hatalmas buli részese leszel és új barátokat szerzel... de az biztos, hogy rengeteget fogsz TANULNI! Például arról, hogy: Milyen kulturális sajátosságai vannak a fogadó országodnak? Hogyan tudtok csapatként döntést hozni? Hogyan értesd meg magad idegen nyelven?

## MIT NYÚJT NEKED A YOUTHPASS?

- összefoglalhatod, hogy mit csináltál és tanultál a projekt során, és ezt a tanúsítványnak köszönhetően megmutathatod másoknak is;
- jobban megismerheted magad és a saját tanulási folyamatodat;
- a Youthpass tanúsítványt mellékelheted a CV-dhez;
- további terveket dolgozhatsz ki arról, hogy mit szeretnél még tanulni és hogyan.

További információ: [www.youthpass.eu](http://www.youthpass.eu)



You can expect all sorts of experiences – solve some of the world's biggest problems, have fun, find friends, but also: that you are actually going to LEARN a lot! e.g. what are the cultural differences between your home and your host country, how to take decisions as a team, how to communicate in other languages, what makes your learning fun, etc.

## So WHAT DO YOU GET FROM YOUTHPASS?

- You can describe what you have done and learnt during the project.
- You know yourself better and know more about how you can learn.
- You can use your Youthpass when writing your CV.
- You can make further plans about what you would still like to learn and how.

More info: [www.youthpass.eu](http://www.youthpass.eu)



# 8 KULSKOMPETENCIA AZ EGÉSZ ÉLETEN ÁT VALÓ TANULÁSHOZ

## The 8 competences for lifelong learning

### Többnyelvűség

- Hogyan kommunikáltam külföldi emberekkel a projekt előtt, közben és után?
- Milyen új dolgot tanultam (pl.: új szavak és kifejezések, hagyományok, kommunikációs módszerek, stb.)?
- Milyen nehézségekkel szembesültem, hogyan oldottam meg őket?

### Multilingual competence

- How did I communicate before, during and after the project with foreign people?
- What new aspects did I learn (ways of communication, new words and phrases, traditions etc.)?
- What difficulties did I experience and how did I overcome them?

### Személyes, szociális fejlődés és a tanulás tanulása

- Mennyire változtam meg a projektem hatására?
- Hogyan dolgoztam másokkal együtt?
- Tudatosabb tanulóvá váltam? Ha igen, hogyan?
- Hogyan terveztem meg a tanulásomat? Hogyan tanultam?

### Personal, social and learning to learn competence

- In what ways has participating in the project changed me?
- How did I cooperate with others?
- Did I become more aware of my learning process? If yes, how?
- How did I plan my learning objectives? How did I learn?

## Állampolgári kompetencia

- Mit tanultam meg más nemzetek helyzetéről?
- Hogyan tudok hozzájárulni a társadalmi kezdeményezésekhez?
- Úgy érzem, aktív részvételemmel tudok hatni a kezdeményezésekre?

## Citizenship competence

- What did I learn about the living conditions of the people from other countries?
- How can I contribute to the social initiatives?
- Do I feel that I am able to effect social change with my active participation?

## Vállalkozói kompetencia

- Rátaláltam az érdeklődési területemre, szenvedélyemre?
- Hogyan valósítottam meg az ötleteimet?
- Mit tanultam a projektmegvalósításról és a csapatmunkáról?

## Entrepreneurship competence

- Which interests and passions did I develop during the project?
- How did I make ideas become a reality?
- What did I learn about project management and teamwork?

## Kulturális tudatosság, kifejezőképesség

- Mennyire voltam nyitott az új kulturális élményekre?
- Mikor tudtam az önkifejezés különböző formáit használni (pl.: szóbeli, írásbeli, testbeszéd)?

## Cultural awareness and expression

- How open was I to experience new forms of cultural experience?
- When was I able to use different forms of expression (e.g. verbal, drawing, body) to express myself?

## Digitális kompetencia

- Milyen digitális eszközöket használtam a projektem során? (pl.: közösségi média, videókészítés, stb.)
- Mennyire vagyok médiatudatos? Kritikusan álltam pl. az interneten terjedő információkhoz?

## Digital competence

- What kinds of technologies did I use to realise my project? (e.g. social media, audio-visual editing etc.)
- Am I media-conscious? Did I approach online information critically?

## Matematika, természettudomány, technológia és a műszaki tudományok

- Mennyire vettem részt a projektem alakításában (pl.: időmenedzsment, költségvetés)?
- Hogyan oldottam meg a felmerülő kihívásokat? Hogyan próbáltam megelőzni őket?

## Maths, science, technology and engineering

- How much was I involved in developing my own project (time or budget management, etc.)?
- How did I approach problems? How did I make sure that I could foresee potential problems?

## Írás-olvasás

- Mikor fejeztem ki magam írásban? Hogyan éreztem magam közben?
- Hogyan alkalmazkodtam beszéd közben a többiekhez?
- Az idegen nyelvi környezet hatással volt az anyanyelv használatomra?

## Literacy

- When did I express myself in writing? How do I feel about this?
- How did I adapt my language to the others?
- How did communicating in a foreign language influence my communication in my mother tongue?



MY GREAT  
MOMENTS TO  
*remember*



BEST PHOTOS  
*of The year*

## Post-ESC life

Bár a projekted véget ért, nem szeretnél kiesni a Testület közösségéből?  
Több lehetőség is van!

- Csatlakozz az **ESC Alumni hálózathoz** ([escalumni.tpf.hu/](https://escalumni.tpf.hu/))!  
A hálózat a hazatért résztvevőket fogja össze. A tagjaként workshopokon vehetsz részt, megismerhetsz olyan embereket, akik szintén részesei voltak az ESC-élménynek, és népszerűsítheted az önkéntesség kultúráját a saját beszámolóiddal.
- Valósítsd meg saját **szolidaritási projektet!**
- Ha önkénteskedtél, még részt vehetsz **humanitárius segítségnyújtásban egészen 35 éves korodig!**

A részleteket itt találod: [szolidaritastestulet.hu](https://szolidaritastestulet.hu)

Do you still want to be a part of the European Solidarity Corps, even though your project has arrived to its end? You have options to continue!

- Ask your home country's national agency whether they have an **Alumni programme** which you can be the part of!
- Start your own **solidarity project!**
- If you have been a volunteer, you can still participate in a **humanitarian aid volunteering project until you turn 35.**

More information: [eusolidaritycorps.eu](https://eusolidaritycorps.eu)

## NOTES

A grid of six light blue sticky notes with purple clips, intended for taking notes. The notes are arranged in a 3x2 grid. The top-left note has the word 'NOTES' written in large, blue, hand-drawn letters above it. Each note is held in place by a purple clip at the top or bottom edge.

## Useful links / Hasznos linkek:

[szolidaritasitestulet.hu](http://szolidaritasitestulet.hu)

[eusolidaritycorps.eu](http://eusolidaritycorps.eu)

[escalumni.tpf.hu](http://escalumni.tpf.hu)

[tka.hu](http://tka.hu)

## Impresszum:

Szerkesztette: Hargitai Ágnes Éva

Grafikai tervezés: Sebestyén Szilvia

Grafikák: ©Shutterstock

© Tempus Közalapítvány

1077 Budapest, Kéthly Anna tér 1.



