

## Durant l'estada

- Quan arribeu a destí, cal anar a Relacions Internacionals per fer el **check-in** i per demanar que us signin el full d'arribada.
- [Full d'arribada \(=Arrival Form\)](#) [ #arribada ]
- [Canvis en el Learning Agreement \(si cal\)](#) [ #learning ]
- [Allargament d'estada \(si cal\)](#) [ #allargament ]
- Revisió de la cobertura de l'assegurança per tal que cobreixi tota l'estada
- [Al final de l'estada, c](#) [ #demanar ] al anar a Relacions Internacionals per fer el **check-out** i per demanar que us signin el certificat d'assistència

### ALTRES INFORMACIONS durant l'estada:

- [Inscripció al Consolat d'Espanya al país de destí](#) [ [/export/sites/universitat-lleida/ca/serveis/ori/.galleries/Erasmus-out-2020-21/incricion-consulado\\_v1.pdf](/export/sites/universitat-lleida/ca/serveis/ori/.galleries/Erasmus-out-2020-21/incricion-consulado_v1.pdf) ]
- [Delegacions del Govern de la Generalitat a l'Exterior](#) [ [https://exteriors.gencat.cat/ca/ambits-dactuacio/afers\\_exteriors/delegacions\\_govern/](https://exteriors.gencat.cat/ca/ambits-dactuacio/afers_exteriors/delegacions_govern/) ]
- [En cas de necessitat: Consells pràctics sobre benestar i salut mental](#) [ #salut ]
- [Estudiantat que vulgui col·laborar amb l'Institut Ramon Llull](#) [ </export/sites/universitat-lleida/ca/serveis/ori/.galleries/Erasmus-out-2018-19/institut-ramon-llull.pdf> ] (per a la difusió de la llengua i la cultura catalanes a l'exterior)

---

### FULL D'ARRIBADA (=Arrival Form) [ #arribada ]

Quan hagueu començat l'estada Erasmus, demaneu al responsable Erasmus de la universitat de destinació que us signi el **Full d'arribada (=Arrival Form)** i després envieu-lo, si us plau, a Relacions Internacionals per email: [ri@udl.cat](mailto:ri@udl.cat) [ <mailto:ri@udl.cat> ] És necessari per a tramitar el primer pagament de la beca Erasmus UE.

- [Full d'arribada \(=Arrival Form\)](#) [ </export/sites/universitat-lleida/ca/serveis/ori/.galleries/Erasmus-out-2022-23/Arrival-Form.docx> ]

Si heu fet el trajecte principal del viatge (entre país i país) en tren o en autobús, feu-nos arribar els justificants de transport utilitzats per valorar si el viatge es pot considerar ecològic.

A revisar:

1. Si el learning agreement inicial no estava signat per destí, cal aconseguir la signatura del coordinador/a de destí i enviar al coordinador el document signat.
2. Conveni de subvenció: Abans de marxar ens l'heu d'haver entregat.
3. Assegurança: Reviseu que la cobertura és per tot el període, si cal, renoveu-la i envieu-nos còpia a [ri@udl.cat](mailto:ri@udl.cat)

R E C O R D E U

T A M B É :

- Si us concedeixen un ajut MOBINT de la Generalitat: Recordeu d'emplenar i enviar a l'AGAUR el full d'incorporació (model propi de l'AGAUR disponible a la seva pàgina web). Seguiu instruccions proporcionades per la Generalitat quan us enviïn la resolució dels ajuts.

---

### **CANVIS EN EL LEARNING AGREEMENT (si cal) [ #arribada ]**

Els canvis de learning agreement, cal fer-los a través de l'OLA ([www.learning-agreement.eu](http://www.learning-agreement.eu)), aneu a: *Changes to Learning Agreement (during mobility) > New Learning agreement with changes* i envieu-los novament al [coordinador/a de mobilitat del centre](mailto:coordinador/a de mobilitat del centre) [ [/sites/universitat-ileida/ca/serveis/ori/coordinadors/](mailto:/sites/universitat-ileida/ca/serveis/ori/coordinadors/) ]

Aquest vídeo us pot ajudar si teniu dificultats: [Making changes to your Online Learning Agreement \(European University Foundation\)](https://www.youtube.com/watch?v=DJQrbAD7038) [ <https://www.youtube.com/watch?v=DJQrbAD7038> ]

Assegureu-vos que el document disposa de totes les signatures.

Excepcionalment, si alguna de les signatures del vostre OLA no s'ha fet utilitzant la plataforma OLA, o la vostra institució de destí no pot ser seleccionada des de la plataforma, els canvis els haureu de generar sense utilitzar-la amb la plantilla següent: [Canvis Learning Agreement](#) [

[/export/sites/universitat-ileida/ca/serveis/ori/.galleries/Erasmus-out-2022-23/Learning-agreement-CANVIS-model-WORD.docx](mailto:/export/sites/universitat-ileida/ca/serveis/ori/.galleries/Erasmus-out-2022-23/Learning-agreement-CANVIS-model-WORD.docx) ]

(Un cop a destí no es pot fer un Learning nou)

Termini: Com a criteri general, el programa Erasmus estableix que la petició de canvis s'haurà de realitzar en un termini màxim de 5 setmanes des de l'inici del període lectiu. A efectes concrets de la UdL, el termini de canvis per a les estades del primer semestre (o curs sencer) és la primera setmana de desembre, i el termini per a les assignatures del segon semestre és la primera setmana d'abril.

## **ALLARGAMENT D'ESTADA (si cal)** [ #arribada ]

Un estudiant que ja es trobi realitzant una mobilitat en un centre estranger pot sol·licitar ampliar el seu període Erasmus, per motius acadèmics.

Caldrà tenir el vistiplau de la universitat d'origen i de la universitat de destinació. Completeu aquest document per [ampliar l'estada](#) [ /export/sites/universitat-lleida/ca/serveis/ori/.galleries/Erasmus-out-2023-24/instancia-allargament.docx ] i feu-nos-el arribar.

Reviseu la vigència de l'assegurança i si és el cas renoveu-la. Feu canvis al Learning agreement per incloure les noves assignatures que cursareu al 2n semestre.

El període màxim d'estada total és de 12 mesos dins el mateix curs acadèmic. Per tant, no es podrà sol·licitar una pròrroga d'estada més enllà de setembre ni per a dos cursos acadèmics diferents.

Cal tenir present també que un allargament d'estada no suposa necessàriament un increment de beca per als mesos addicionals.

**Termini:** Es pot sol·licitar l'allargament a finals del primer quadrimestre (aprox. un mes i mig abans d'arribar a la data final d'estada prevista inicialment).

---

## **AL FINAL DE L'ESTADA, DEMANEU A DESTINACIÓ...** [ #demanar ]

Abans de tornar a Lleida, cal anar a Relacions Internacionals de la universitat de destí per fer el check-out i avisar que marxeu.

Demaneu al responsable Erasmus de destinació o a la vostra persona de contacte:

- Que us empleni el [Certificat d'assistència](#) [ /export/sites/universitat-lleida/ca/serveis/ori/.galleries/Documents-ORI/Fitxers\_descxrrega/Erasmus/16-17/certificat-assisten ] . Aquest document l'ha de facilitar l'estudiant als responsables Erasmus del centre d'acollida. Molt important: Indiqueu-li que la data de la seva signatura ha de ser igual a la data final d'estada (o posterior).

Vigileu que, amb les dates del certificat, l'estada tingui una durada de 3 mesos com a mínim (90 dies).

---

## **En cas de necessitat: Consells pràctics sobre SALUT MENTAL I BENESTAR** [ #demanar ]

## Projecte sobre Salut mental i benestar durant l'estada de mobilitat [

[/export/sites/universitat-ileida/ca/serveis/ori/.galleries/Documents-ORI/Fitxers\\_descxrrega/Erasmus/17-18/Salut-i-Benestar-CAT.pdf](/export/sites/universitat-ileida/ca/serveis/ori/.galleries/Documents-ORI/Fitxers_descxrrega/Erasmus/17-18/Salut-i-Benestar-CAT.pdf)

]

Elaborat per Meritxell Solà i Tomàs (Mestra especialitat d'Educació Física per la Universitat de Barcelona, Graduada en Psicologia per la UdL i titulada del Màster Universitari en Psicologia General Sanitària a la UdL)