



ERASMUS +
Kristýna Onderková








Úvod

- leží na severovýchodním pobřeží Španělska u Středozemního moře
- hlavní město Katalánska (autonomní společenství)
- 2. největší město Španělska
- populace přesahuje 1,6 milionů (v aglomeraci až 4,8 milionů)
- oficiální jazyky: katalánština, španělština (na praxe vhodné mít úroveň alespoň B1)



Příjezd


- přímý let Praha → Barcelona - **El Prat Aeroport**, Terminal 2 (2h 20min Ryanair)
- letiště → centrum (PI Catalunya)

	Type of transport from the airport	How long it takes?	How much does it cost?
	Metro L9 Sud	30-40 minutes	€5,50
	Renfe R2 Nord train		€4,60
	Public transport bus no. 46	40-55 minutes	€2,55
	Aerobus A1, A2	30 minutes	€6,75
	Taxi		€ 30-40



Transport

- karta **T-jove** – osoby mladší 30 let
 - unlimited number of journeys in 90 consecutive days (platnost 3 měsíce)
 - 6 integrated-fare system travel zones for all means of public transport
- během pobytu jsem využívala převážně metro (nejrychlejší a nejspolehlivější) a FGC vlaky, v Barceloně bývá velký provoz a autobusy mívají většinou zpoždění



T-m **ATM** Àrea de Barcelona
Autoritat del Transport
Metropolità

T-jove

Sistema
tarifari
integrat

TMB Bus i Metro Bus FGC TRAM Rodalies de Catalunya

Títol personal amb nombre de viatges il·limitats en 90 dies consecutives a tot l'àmbit tarifari integrat per a joves menors de 30 anys.

Number of journeys: Unlimited

Validity: Quarterly

Price: €42.70

Only available with **T-mobilitat**. Buy it and download it to your mobile or to your card at **TMB Tickets** website or with **TMB App**.

Available on the
App Store | Available on the
Google Play

Want to know more about T-mobilitat? [Find out all about it.](#)

Reduced fare

[Buy online](#)



UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona



Universitat Autònoma de Barcelona

- navzdory svému názvu nemá sídlo přímo v Barceloně, ale v asi 20 kilometrů vzdáleném **Cerdanyola del Vallès**
- FGC vlak, zelená linka S2 (38 min z centra), zastávka Bellaterra/UAB
- Facultat de Medicina – medicine, nursing, physiotherapy
- univerzitní koleje **Vila Universitària**
- jazykové kurzy zdarma pro zahraniční studenty (katalánština, španělština)
- SAF (Physical Activity Service of the UAB), knihovny, menza



Vila Universitària

- jak pro domácí, tak zahraniční studenty (může se stát, že budeš bydlet s někým místním)
- byty pro 2-5 studentů, pokoje po dvou/samostatný pokoj (byty pro 3/5 osob)
- všechny byty disponují kuchyní a koupelnou, kuchyň vybavena mikrovlnnou troubou, lednicí, digestoří, možnost zapůjčení nádobí a povlečení
- Pobyt kratší 10 měsíců – cca **400-600 eur/měsíc**

1. Praxe

Fundación Step by Step

- pobočky: Barcelona, Gran Canaria
- 1,5 měsíce
- prac.doba: 15-19h
- ambulantní centrum
- diagnózy: transverzální míšňí léze, CMP, roztroušená skleróza, Parkinson, ataxie, neuromuskulární onemocnění a další
- neurorehabilitace, hydroterapie, ergoterapie, kognitivní rehabilitace
- 1-2 hodiny na každého pacienta !
- součástí praxe bylo i několik teoretických hodin, kde nám byla přiblížena daná problematika
- zakončení: seminární práce, vedení terapie vybraného pacienta (1 hod)





2. Praxe

Hospital Universitari Parc Taulí

- **Sabadell**
- 1,5 měsíce
- prac.doba: 8-13h, dva bloky:
 - ráno - ambulantní pacienti - traumatologie
 - poledne - lůžková rehabilitace - CMP, amputace, traumatologie
- jednou týdně navíc skupinové cvičení (jóga) pro onkologické pacientky po prodělané chemoterapii
- zakončení: seminární práce

3. Praxe

Hospital de la Santa Creu i Sant Pau

- 1997 zapsána na seznam světového dědictví UNESCO
- 5 minut od Sagrada Familia !
- 1,5 měsíce
- prac.doba: 8-13h
- ambulantní rehabilitace
- neurorehabilitace (CMP, ataxie, chorea, periferní parézy,..), traumatologie (specializace na koleno a ruku), onkologie, lymfodrenáž a bandážování
- zakončení: seminární práce





The interior of Sagrada Família feels like being in a forest



Tohle prostě musíte vidět!

nejslavnější stavby Antonia Gaudího

La Pedrera



Sagrada Família

- neděle od 9-11hod ráno během mše vstup zdarma !
- musíte přijít ale s velkým předstihem (2-3 hod dopředu)

Park Güell

Casa Batlló





Gotická' čtvrť (Barri Gòtic)

Moje tipy

sightseeing



El café de la Pedrera



Jak jsme trávili volný čas?

Part 1

- pláže (vyplatí se navštívit nedaleké město Sitges)
- výlety s ESN
- tapas večery



Tortosa &
Kayak trip

Montserrat

- Poutní místo a výšlap na vrchol
- Určitě si do Barcelony neberte jen letní oblečení



Jak jsme trávili volný čas?

Part 2

- parky
- taneční hodiny salsy a bachaty (bar Sabor cubano, Gracia)
- Pool
- fotbalové zápasy



Několik tipů (a kuriozit)

- doporučuji připojit se do Whatsappových skupin sdružujících studenty na Erasmu (nejrychlejší způsob, jak si v novém městě najít přátele a zažít úžasné věci)
 - WELOVEBCN (membership card)
 - ERASMUS BARCELONA
- sledovat instagramový účet ESN UAB – na každý týden vypisují program aktivit
- buďte připravení, že Španělé jsou hodně hluční a budou vás chtít pořád objímat (jsou to ale skvělí, srdeční lidé)
- stačí katalánsky pozdravit a automaticky jste jejich oblíbenci
- pokud si v kavárně/restauraci objednáte ledovou kávu, zaručeně dostanete...



Zhodnocení pobytu

- všechny 3 praxe mohu hodnotit jen pozitivně
- přístup jak fyzioterapeutů, tak pacientů byl úžasný (navzdory mnohdy opravdu složité a nepříznivé životní situaci byli pacienti pozitivní, vstřícní)
- na každé praxi jsem měla trpělivé mentory, kteří mě svým nadšením pro práci skutečně motivovali pro mé budoucí povolání, chtěla bych především vyzdvihnout důraz na individualitu pacienta a snahu maximalizovat jeho potenciál
- vyzkoušela jsem si práci s novými technologiemi, především tedy s vertikalizačními stroji a rehabilitačními pomůckami (Fundación Step by Step)

- zlepšení jazykových dovedností
- španělština, angličtina, základy katalánštiny (díky kurzu, který nabízí UAB)

- poznání nových kultur a přátelé na celý život
- druhý domov





**Děkuji za
pozornost 😊**