



Las Palmas de Gran Canaria

Erasmus+

Martina Rusinová



Las Palmas de Gran Canaria

- hlavné mesto Gran Canarie a zároveň najväčšie mesto v rámci celých Kanárskych ostrovov
- žije tu približne 380 tisíc obyvateľov
- Krištof Kolumbus toto mesto navštívil pred jeho cestou do Nového sveta – v centre mesta je dom, v ktorom prespával (Casa de Colón)
- je známe svojou historickou štvrtou Vegueta a 3-kilometrovou surferskou plážou Las Canteras



Transport

- na Gran Canarii sa viac menej všade dostanete autobusmi (pokial' sa nejedná o miesta vyššie v horách alebo dedinky na západe krajiny)
- žlté autobusy (guagua) premávajú v rámci mesta Las Palmas – cena za jednu jazdu je 1,40€, s Bono kartou je to 0,42€
- modré autobusy premávajú po celom ostrove – nimi sa najjednoduchšie dostanete aj na letisko
- rezidenti majú z cestovného zľavu 100%





Transport 2

- čo sa týka výletov do vnútrozemia alebo do menej turistických lokalít, odporúčam zohnať si kamošov a požičať si auto
- požičovňa áut, s ktorou mám skúsenosti ja, je Cicar (požičiavala som si odtiaľ auto na 3 krát a vždy bez problémov)

Bývanie

- bývanie sa pohybuje v rozmedzí približne 350-550€/mesiac za samostatnú izbu v rámci zdieľaného bytu
- je dobré to riešiť s predstihom nakoľko nájsť byt nie je jednoduché a niesú k dispozícii internáty
- byty môžete hľadať na stránke <https://www.idealista.com> alebo cez Whatsapp skupiny, do ktorých sa viete dostať cez instagramový profil Erasmus Life Las Palmas
- najlepšie lokality na bývanie sú v blízkosti Las Canteras alebo vo Veguete



The screenshot shows the Instagram profile for 'erasmuslifelaspalmas'. The profile picture is a circular logo with a blue center containing the text 'ERASMUS LIFE LAS PALMAS' and 'WELCOME TO PARADISE' with a small sailboat icon. The logo is surrounded by a colorful ring. To the right of the profile picture, the statistics are displayed: 47 posts, 1 530 followers, and 12 following. Below the profile picture, the name 'Erasmus Life Las Palmas' is shown, followed by the category 'Nonprofit organization'. There are two bio lines: 'Welcome to Las Palmas de Gran Canaria' with a Spanish flag emoji, and 'Follow us for the coolest events, trips & activities'. At the bottom, there is a link to 'linktr.ee/erasmuslifelaspalmas'.

< erasmuslifelaspalmas > ...

 47 posts 1 530 followers 12 following

Erasmus Life Las Palmas
Nonprofit organization

Welcome to Las Palmas de Gran Canaria 🇪🇸
Follow us for the coolest events, trips & activities

linktr.ee/erasmuslifelaspalmas

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

- ULPGC je univerzita s najväčším počtom študentov v rámci Kanárskych ostrovov
- skladá sa z kampusov Tafira, Obelisco, San Cristóbal a Montaña Cardones
- v priebehu semestra je možnosť kurzu španielčiny pre všetkých erasmus študentov v kampuse Obelisco zadarmo

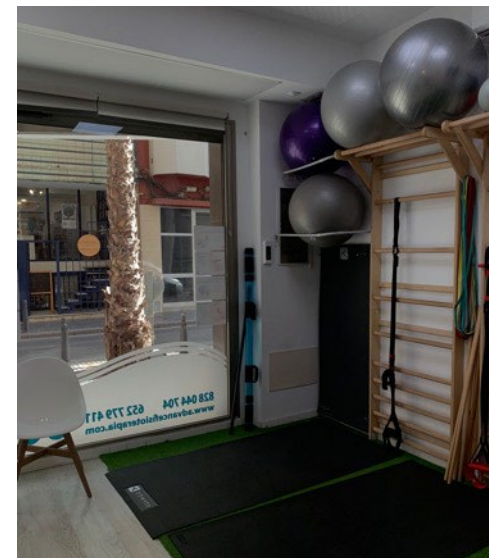
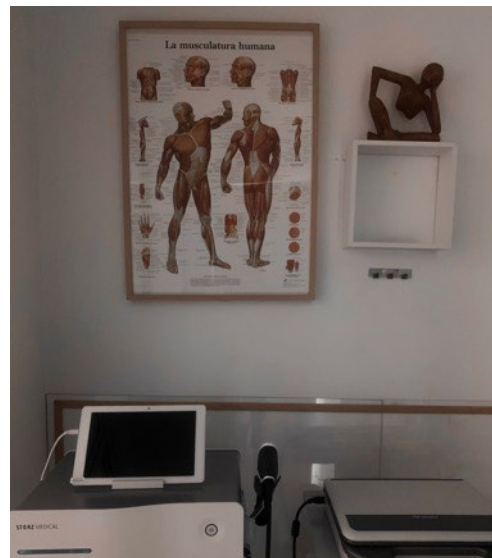
Prax 1 – Hospital Universitario Dr. Negrin

- jedna z hlavných nemocníc
- nachádza sa na severe Las Palmas
- predovšetkým pľúcni pacienti, traumatickí pacienti, pooperačné stavy alebo neurologickí pacienti (na lôžkach)
- venovali sme sa hlavne respiračnej fyzioterapii, mobilizáciám, vertikalizácií, stereotypu chôdze a zvýšeniu SS
- pracovná doba 8:00-14:00
- môj vedúci fyzioterapeut hovoril plynule anglicky, ale s pacientami sa dohovoríte iba španielsky
- je tu zvykom, že na izbe okrem pacienta je aj niekoľko rodinných príslušníkov



Prax 2 – Advance Fisioterapia

- súkromná klinika fyzioterapie pri pláži Las Canteras
- väčšinou pacienti s bolesťami bedrovej a krčnej chrbtice, problémami s kĺbmi a pod.
- využívajú rôzne prístroje ako diatermia, Ond de Choque,..
- často používaná technika bola punción seca (terapia suchou ihlou) a mäkké techniky
- skupinové cvičenia pre seniorov
- pracovná doba ranná 9:00 - 14:00 a poobedná 16:00 – 20:00
- jazyk iba španielčina



Výstup z praxe

- po každej praxi sa píše report spolu s kazuistikou
- v letnom semestri to je 20 – 30 strán z každej inštitúcie
- písanie reportu je oficiálne po španielsky, pokiaľ máte španielčinu slabšiu, dá sa dohodnúť aj na angličtine



GRADO EN FISIOTERAPIA

FORMULARIO DE MEMORIA PRACTICUM CURSO 2023-2024

DATOS DE EL/LA ALUMNO/A

APELLIDOS Y NOMBRE

Martina Rusinová

DNI N°

DATOS DE EL/LA TUTOR/A ACADÉMICO/A

APELLIDOS Y NOMBRE:

DNI N°:

DATOS DE EL/LA TUTO/A DE EMPRESA

APELLIDOS Y NOMBRE:

DNI N°:

TITULACIÓN:

DATOS DE LA EMPRESA:

NOMBRE O RAZON SOCIAL:

Hospital Universitario de Gran Canaria Doctor Negrín

CIF O RAZON SOCIAL:

DIRECCIÓN:

Barranco de la Ballena, 5/N
Las Palmas de Gran Canaria
35010 Las Palmas

TIPO DE ACTIVIDAD (ESPECIALIZACIÓN DEL CENTRO):

Servicio de rehabilitación (U. Hospitalización)

PRACTICUM N°: III

FIRMA DEL ALUMNO Y FECHA

VISTO BUENO DEL TUTOR DE EMPRESA

Voľnočasové aktivity v rámci ESN alebo Erasmus life Las Palmas

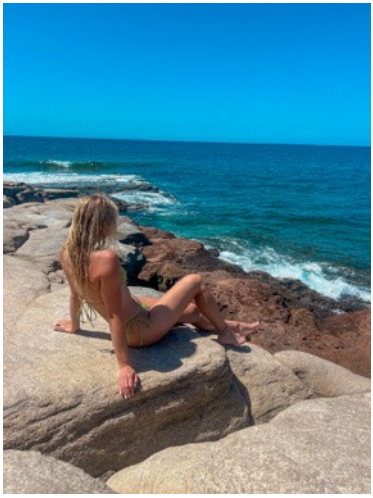
- sport night
- surf classes
- beer pong Wednesdays
- sunset sessions
- bachata/salsa classes
- boat parties
- Alboroto Thursdays
- skupinové jednodňové výlety po ostrove
- viacdenné výlety (Maroko, Fuerteventura, Ibiza,..)



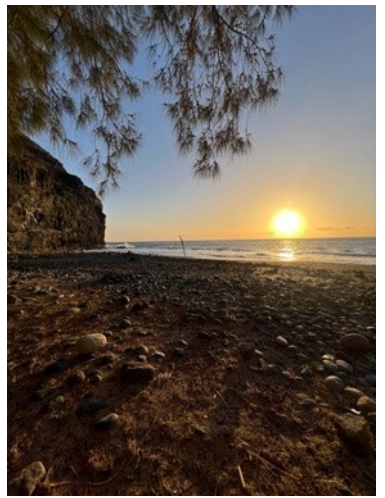
Dunas de Maspalomas



Cueva Bufadero de Tauro



MUST SEE



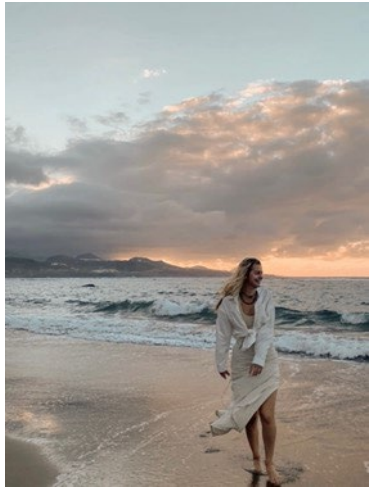
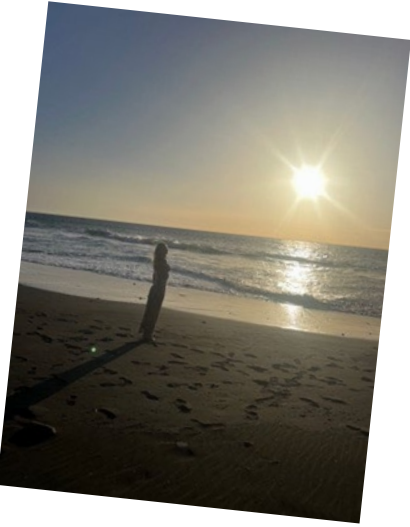
Puerto de Mogán



Roque Nublo



Playa Guigui



Las Canteras

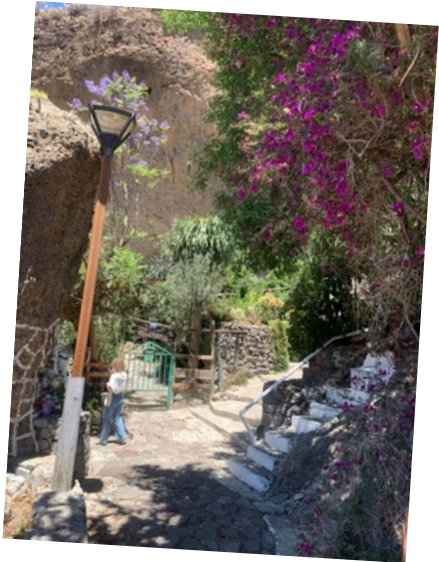
Barranco de las Vacas



Tufia



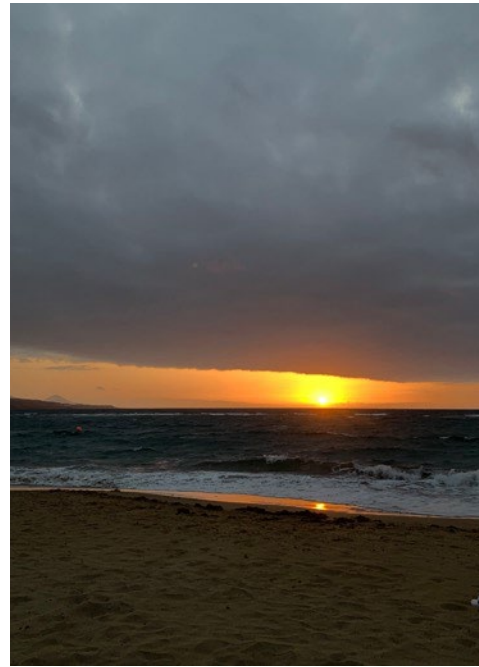
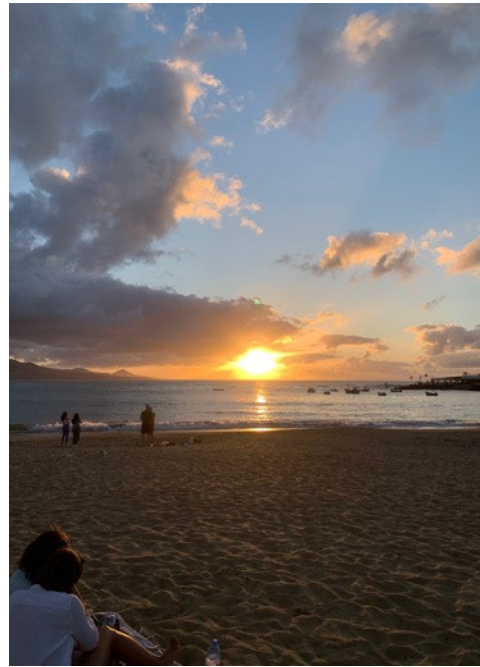
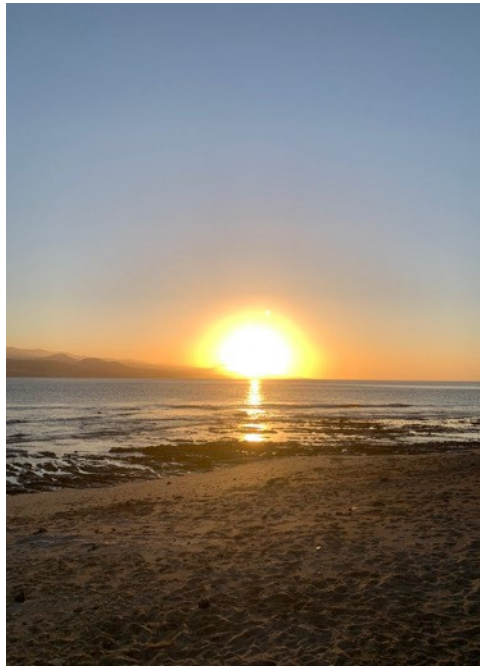
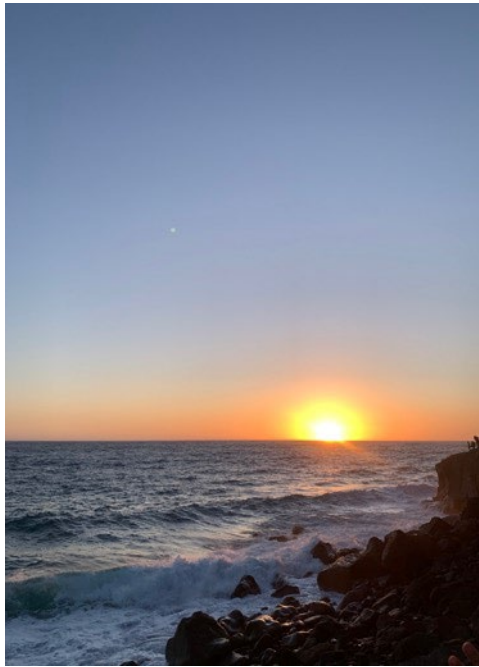
Vegueta



Artenara Casas Cuevas



A pokiaľ ste milovníkmi západov Slnka ako ja,
Gran Canaria nikdy nesklame



Čo som si z pobytu doniesla

- zlepšenie jazykových schopností
- spoznanie iného spôsobu života, kultúry a ľudí
- vyskúšala som si prácu s modernými prístrojmi
- rozšírila som si znalosti v rámci fyzioterapie
- nové kamarátstva a spomienky na celý život

Šťastnú cestu! 🌴

