

Jihočeská Univerzita v Českých  
Budějovicích

Zdravotně sociální fakulta



**Thomas More University**

Belgie, Geel

Únor – duben 2024

Lian Barakat

Nutriční terapie – 2. ročník

Jsem studentkou 2. ročníku nutriční terapie a svoji praxi za letní semestr jsem odbyla v malém městečku který se jmenuje Geel v Belgii.

## **Papírování + jak se mi podařilo do Belgie vyjet**

Někdy v březnu nebo na začátku nového roku nám všem studentům přišel e-mail s informací, že je čas se přihlásit do programu Erasmus+. Musela jsem si tehdy vytvořit životopis a napsat motivační dopis, ve kterém jsem vysvětlila, proč bych se chtěla účastnit programu Erasmus a proč si myslím, že by mě měli vybrat. Také jsem musela vyplnit přihlášku, kde jsem si mohla vybrat destinaci (v nabídce byla Litva a Polsko) a rozhodnout, zda chci jet na praktickou stáž nebo na celý semestr. Poslala jsem všechny potřebné dokumenty a čekala na termín pohovoru.

Pohovor probíhal jak v českém, tak v anglickém jazyce a kladli mi různé otázky. V přihlášce jsem uvedla, že bych ráda jela do Litvy, ale během pohovoru se mě paní inženýrka Ředinová zeptala, zda bych byla ochotná jet i do jiné země, protože Litva již nebyla v nabídce. Odpověděla jsem, že ano, ale s výjimkou Polska. O pár týdnů později jsem obdržela e-mail, ve kterém mi bylo oznámeno, že mě přijali, a paní inženýrka se obrátila na několik univerzit ve Slovinsku, Belgii a Maďarsku. Z nich byla pouze Belgie ochotná mě přijmout, ale s podmínkou, že bych tam musela strávit celý semestr, což mi nevyhovovalo. Paní inženýrka mi však domluvila online setkání s univerzitou v Belgii, kde jsme mohli vše prodiskutovat.

Během tohoto setkání jsem vysvětlila, že bych raději absolvovala pouze praktickou stáž v délce maximálně tří měsíců. Paní Karin z Thomas More University se opravdu snažila mi vyhovět. Nakonec jsme měli celkem tři online setkání, kterých se zúčastnila i paní doktorka Novotná, abychom probrali všechny potřebné detaily, jako mé znalosti, co bych musela zařídit, náplň mé praxe, data příjezdu a odjezdu a další důležité informace. Po těchto setkáních jsem musela v České republice vyřídit pár dokumentů a podepsat smlouvu.

Byl to opravdu zdlouhavý proces. Pamatuji si, že jsem měla velkou tendenci to vzdát, ale paní inženýrka Ředinová mě povzbudila a jsem jí za to velmi vděčná.

## **Cesta do Belgie**

Cesta do Belgie je poměrně jednoduchá. Nejvíc doporučuji cestu letadlem, jelikož by Vám to zabralo tak 1,5 hodiny cesty čistě letadlem. Ve většině případů vám vyjde levnější cesta do letiště Brussel Charloi jelikož tam letí RyanAir a ty mají vždy levnější lety. Odtud pak byste jeli busem a 3 do vlakové stanice Luttre za pouhých 6 eur, existuje ještě další možnost a to jet Flibco busem akorát že vám to vyjde mnohem draž a přijde mi, že cesta busem na stanici Luttre by vyšla mnohem lépe. Ze stanice Luttre byste pak jeli vlakem do města Antwerp, kde byste přestoupili na vlak směrem města Geel. Pro tuto cestu doporučuji abyste stáhli aplikaci SNCB a abyste si zakoupili jízdenku přímo tam. Dávejte si, ale pozor, abyste si koupili jednu jízdenku přímo z Luttre do Geel, mělo by vás to stát kolem 7,5 eur. Aplikaci SNCB pak budete používat poměrně často takže doopravdy doporučuji abyste jí stáhli. Celková cesta busem/vlakem vám zabere kolem 3 hodin.

## **Ubytování**

Velký šok pro mě byl, když jsem se dozvěděla že univerzita neposkytuje ubytování a nemá koleje což, znamená, že si ho musíte nalézt sami. Student tam bydlí ve studentských rodinných domech.

U mě se stalo to, že jsem se obrátila na ubytovací kancelář kde mi strašně pomohli, našli mi totiž holku, která jede na Erasmus stejně jako já a chtěla si ten svůj pokoj pronajímat. Za jeden pokoj jsem platila 320 Eur měsíčně + deposit v hodnotě jednoho měsíce který mi po stáži byl vrácen. Musím říct, že jsem měla obrovské štěstí, a proto vám doporučuji, abyste si ubytování začali shánět co nejdříve. Dále vás chci upozornit na to, že oni tam nemají vůbec ve zvyku spolubydlení na jednom pokoji, takže tam nelze najít levnější pokoj jako máme v Česku. Pokoje tam běžně stojí kolem 400 Eur měsíčně. Dále byste mohli hledat pokoj pomocí webových stránek co škola nabízí, ale většina makléřů, co nabízela pokoje k pronajmutí mi odmítala pokoj pronajmout jen na 2 měsíce. Dávejte, ale prosím, pozor na možné scamy. Mějte v paměti, že se to může vždy stát a ujistěte se, že si pronajímáte pokoj přes univerzitu.





## **Kulturní šok po příjezdu do Belgie**

Musím říct, že to bylo poprvé, co jsem se vydala mimo Českou republiku sama, a proto jsem byla trochu ve stresu. Když jsem dorazila do Belgie, byla jsem překvapena, že je menší, než jsem očekávala, a že má zcela odlišnou atmosféru ve srovnání s Českem. První věc, kterou jsem si všimla, byla, že v Belgii žije mnoho lidí z různých etnik a náboženství, a přesto spolu žijí v harmonii, což vytváří multikulturní prostředí. Druhá věc, která mě docela zaskočila, byla, že tak malá země má tři oficiální jazyky, a proto všechny zastávky, stanice a další označení jsou psané jak v nizozemštině, tak ve francouzštině, a dokonce i v němčině. Toto rozdělení podle oblastí mě zaujalo.

Všechno to pro mě bylo nové a zároveň zajímavé, a tahle změna mě bavila. Nicméně, ten nadšený pocit mi vydržel jen tři dny, protože jsem za celou dobu neviděla slunce ani jednou. Po dvou týdnech neustálého deště a zatažené oblohy jsem začala mít špatnou náladu, která přerostla v depresi. První dva týdny jsem se necítila dobře, protože jsem si nenašla žádné přátele, a to přispělo k mému špatnému rozpoložení.

Rozhodla jsem se ale zúčastnit jedné akce pořádané Erasmus Student Network (ESN), i když jsem se necítila nejlépe. Na této akci jsem se setkala s několika skvělými dívkami, se kterými jsem strávila následující dva měsíce, a za to jsem jim nesmírně vděčná. Po těchto dvou měsících s nimi bylo pro mě velmi těžké přijmout fakt, že budu muset odjet a opustit nové přátele.

## **Doprava**

Belgie je cyklistická země stejně jako je Nizozemsko, takže rozhodně doporučuji abyste si od univerzity pronajmuli kolo a myslím si, že to stálo kolem 8 eur měsíčně. Moc informací ohledně půjčení kola nemám, jelikož jsem si žádné nepůjčila, protože neumím jezdit na kole a bylo to pro mě doopravdy těžké si tam pohybovat. Já jsem převážně chodila pěšky a občas jsem jela busem jenže tam doprava busem je docela drahá, v buse si můžete koupit jízdenku za 2,5 eura a platí pouze 1 hodinu anebo si můžete koupit kartičku která obsahuje 10 jízd a vyšla by vám jedna jízdenka za 1,5 eur. Ale musíte počítat s tím, že úplně všichni mají kolo a jezdí na kole.

Co se týče jízdy vlakem tak jak jsem psala výše doporučuji si stáhnout aplikaci SNCB. V této aplikaci si můžete kupovat jízdenky které

stojí 7,5 eura za jednu cestu, a to nehledě na to, jak moc daleko to je, také jízdenka byla aktivní celý den, takže kdybyste nestihli vlak tak to není žádný problém, jelikož jízdenka platí na 24 hodin. My s dalšími studenty si přišli na to že vám stačí jedna jízdenka tam a zpět a že průvodčí si toho nevšimne, protože jim se neukáže směr jízdy, ale pouze zóny, které máte platný, ale dávejte pozor, protože to není úplně legální. U vlaků si dávejte pozor, jelikož jsou mnohem horší než české dráhy. Je poměrně časté že na poslední chvíli se mění číslo koleje a vám to oznámí rozhlasem jenže já tomu nerozuměla a párkrát mi ujel vlak i když jsem čekala na nádraží, a proto vám doporučuji abyste si ten váš vlak furt zkontrolovali v aplikaci.

## Praxe

Moje praxe se konaly hlavně v továrně Top's Food ve městě Olen, který byl poblíž města Geelu. Dostat se tam pro mě bylo náročné, jelikož jsem neměla kolo, a tak jsem musela jet busem 40 minut a pak jít pěšky dalších 30 minut. Náplň mé praxe bylo zmodifikovat recepturu dysphagické snídaně tak aby to bylo nutričně přizpůsobené dětem ve věku 6–10 let, dále jsem s nimi podílela na výzkumu a na uvaření mé nové receptury. Převážně jsem byla tam, ale také jsem byla i v nemocnici Geel, kde mi ukázali chod nemocniční kuchyně. Také jsem byla v ordinaci logopedie kde logoped spolupracoval s lékařem ORL. Tam mi přesně vysvětlili všechno důležité k problematice poruchy polykání.



## Volný čas a ESN

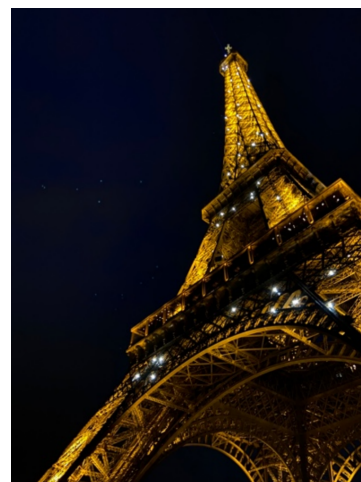
Nejdříve univerzita společně s ESN (Erasmus student nation) organizuje welcome days pro všechny zahraniční studenti. Určitě vám doporučuji, abyste se této akce zúčastnili, jelikož si nejsem jistá, zda je to povinné či ne, ale byla to doopravdy skvělá možnost poznat ty studenty, kteří jsou v Geelu na Erasmu nebo i poznat členy ESN, kteří mi vždy snažili pomoci. ESN nám nabízela koupi ESN card za 15 Eur, tato karta pro mě byla opravdu výhodná, jelikož mi zajistila mnoho slev na ESN eventy, a také mi zajistila slevy na Flixbus a na Ryanair a zajistila mi mnoho dalších slev, o kterých ani nemám tušení. Po akci welcome days, která se konala na kampusu, ESN uspořádala společnou procházku po městě Geel, abychom tak nějak tušili, kde co všechno je. Bohužel, když jsem tam byla já, tak strašně přšelo, a proto tato akce byla zrušena, to ale nevadilo, jelikož ESN uspořádalo mnohem dalších akcí (každý měsíc jsme měli minimálně 4 akce), na které doporučuji chodit, abyste měli nějaký společenský život. Počítejte s tím, že skoro po každé akci se ESN a ostatní studenti shromáždili v podniku Irish Pub, což je taková malá irská hospůdka. Tato hospoda je významná tím, že má kulečnickový stůl, a proto tam všichni studenti rádi chodili. Já tam taky ráda chodila a naučila jsem se tam hrát kulečnick, takže se připravte na to, že se to naučíte taky, pokud to neumíte.

Belgie je také skvělým státem pro cestování a pro prozkoumání zemí v okolí, za svůj pobyt jsem byla v Amsterdamu, Rotterdamu a v Paříži. Do těchto měst jsem většinou jela Flixbusem buď z Antwerp nebo z Bruselu a doopravdy mi to vycházelo levně, třeba cesta do Paříže a zpět mi vyšla na 1000 Kč a cesta do Amsterdamu mi vyšla za 500 Kč tam a zpět. Také jsem stihla projet si několik měst v Belgii jako je Brugge, Ghent, Brussel, Antwerpy, Leuven a Oostende.

Co se týče párty, tak pokud máte rádi techno hudbu, tak jsem si jistá, že budete šťastní, jelikož Belgičani milují techno hudbu, ale pokud techno hudbu nemáte rádi, tak jedině pořádnou párty zažijete v městě Leuven, ale pokud tam pojedete, tak musíte počítat s tím, že tam musíte zůstat celou noc, abyste čekali na první vlak, co pojedete zpátky do Geelu. Jinak Belgie má mnoho kostelů, které jsou bohaté uměním a jsou doopravdy okouzující.

Pokud rádi chodíte do fitnessu, tak vám doporučuji si koupit členství v Basic-fit, jelikož je to jediný fitness, který vám umožní členství na pár měsíců a nežádá od vás roční členství. Stojí to kolem 20 Eur měsíčně, ale

musíte si k tomu připlatit asi dalších 20 Eur jen na první měsíc, abyste mohli kdykoliv zrušit smlouvu.



## **Kulturní šok po příjezdu zpátky do České Republiky**

Po dvou měsících nádherného času stráveného v Belgii se mi strašně těžko vracelo domů, i když jsem se těšila na svou rodinu. Cestou zpět jsem doslova dvě hodiny v kuse plakala, protože mi bylo líto, že musím opustit své nové přátele. Belgii jsem si oblíbila, protože tam byl mnohem klidnější životní styl a měla jsem méně starostí než v Česku. Nicméně po dvou měsících jsem se už musela vrátit do reality.

První dva týdny po návratu jsem byla zmatená a měla jsem v hlavě strašný chaos. Doporučuji si po návratu sepsat všechny povinnosti na papír, jinak se v tom snadno ztratíte. Trvalo mi více než tři týdny, než jsem se opět přizpůsobila původnímu režimu doma. Nechci lhát—na začátku jsem byla smutná a připadala jsem si osamělá, protože jsem už neměla tolik zábavy jako v Belgii.

## **Tipy a zkušenosti**

Na začátku vám doporučuji, abyste si zažádali, aby vám škola přiřadila tzv. BUDDY, který vám pomůže jako „nápomocník“ po celou dobu vašeho pobytu. Můj buddy byla skvělá holka z Nepálu a hned od začátku jsem měla zajištěnou kamarádku, která mi byla strašně nápomocná doopravdy se vším. Také jak jsem výše už uvedla, tak doporučuji si stáhnout aplikaci SNCB. Co se týče nákupu potravin tak dávejte pozor na to, že v Belgii mají podobný systém jak v Německu, takže v neděli bývají supermarkety zavřené a jediný obchod, který

najdete otevřený je polský obchod a arabský obchod v centru. Polský obchod je skvělý pro takové ty východo-evropské speciality, jelikož to nenajdete běžně v Lidlu, mám na mysli například tvaroh, určité druhy sýru atd. Dále bych vás chtěla upozornit na počasí v Belgii, jelikož tam prší doopravdy často, a tím myslím, že klidně by mohlo pršet dva týdny v kuse. Takže je za potřebí se psychicky připravit na to, že je možné že 2 týdny neuvídíte slunce, a to jako vůbec.

Co se týče jídla tak vám doopravdy doporučuji si zkusit belgické hranolky a tzv. Frituur, který najdete na každém rohu v Belgii a prodávají tam všechno možné ve smažené formě a doopravdy to bylo velmi zajímavě chutné. Zároveň nesmíte zapomenout vyzkoušet belgické vafle a belgickou čokoládu, jelikož to má tak jedinečnou chuť, a na jejich chuť nikdy nezapomenete.

V případě jakýchkoliv dotazů, se na mě neváhejte obrátit. Ráda vám na vše odpovím a poradím. Můžete mě kontaktovat na Instagramu @lian\_barakat\_