

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta  
Závěrečná zpráva ze zahraniční pracovní stáže programu Erasmus**

**Hana Kadlecová a Petra Filipová**

**Rehabilitační, psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory**

## **Tříměsíční stáž ve Finsku? Tak to neváhej!**

Tříměsíční stáž ve Finsku? Tak to neváhej!

Pokud někdo z Vás alespoň trochu uvažuje o výjezdu na zahraniční stáž do Finska, doufáme, že po přečtení této závěrečné zprávy budou vaše výhledy jasnější a rozhodování jednodušší. Proč? Protože my to rozhodně vřele doporučujeme ☺

O zahraniční stáž ve Finsku jsme se začaly zajímat hned na začátku akademického roku, proto všem, kteří mají zájem o výjezd do zahraničí, doporučujeme, aby měli oči i uši nastražené a nepropásli výběrové kolo, které bývá v první polovině zimního semestru.

Když jsme se dozvěděly skvělou zprávu o tom, že do Finska můžeme s podporou školy vyrazit, začaly velké plány! Je potřeba zajistit si letenku, kterou jsme my kupovaly přes Student Agency a stála kolem 10 000,-. Dále jsme zjišťovaly možnosti pojištění do zahraničí a nakonec se jako nejvýhodnější nabídka jevil pojištění k embosované kartě, které trvá celý rok a cenově se pohybuje kolem 1500,- a našim zřizovatelem byla Česká poštovní spořitelna. Co se financí týká, vyměnily jsme si docela dost peněz v hotovosti za eura, což se nakonec ukázalo ne tak potřebné. Nájemné, které se ve Finsku hradí ihned na začátku pobytu, bylo možné uhradit i přes elektronické bankovníctví, tedy hotovost cca okolo 19 000,-/3 měsíce nebyla nezbytně nutná. Je ovšem dobré aby alespoň jeden ze studentů nájemné v hotovosti uhradil, jelikož až po potvrzení platby obdržíte další klíče od bytu. V případě že platíte na místní bance vkladem na účet, potvrzení se vám dostane ihned, kdežto u platby přes internet to může trvat několik dní. Některé finance v hotovosti se hodily i na drobné poplatky a pro případ, že by vám v zahraničí nefungovala platební karta. Několikrát se nám to z neznámých důvodů stalo, ale v porovnání se situacemi, kdy jsme opravdu platební kartu využily je to zanedbatelné. Ve Finsku můžete platit kartou téměř kdekoliv a cokoliv. My jsme platily nákupy v supermarketech, kafe v kavárně, oběd v jídelně, jízdenku na nádraží, vstup do muzea prostě vše kartou. V neposlední řadě je důležité nějaký ten týden před odjezdem informovat jednotlivé vyučující o vašem odjezdu a pobytu na zahraniční stáži a domluvit na

způsobu plnění podmínek k ukončení jednotlivých předmětů, aby nedošlo k nějakým nedorozuměním, a vy jste se na vše mohli v klidu připravit a nebyt poté překvapeni.

Po příjezdu do Finska nás na letišti vyzvedl jeden ze studentů a odvezl nás do našeho ubytování, které bylo na ulici Reservikomppaniantatu. Zde jsme obdržely jeden klíč od bytu 3+1, kde jsme bydlely čtyři české studentky - dvě z RPBP a dvě z FYZ. Ještě na letišti jedna z nás zjistila, že jí nepřiletělo zavazadlo. Náladu to tedy nepřidalo, ale podle reakce letištního personálu to nebyla žádná závažná situace. Nejdůležitější bylo, nahlásit přesnou adresu, na které budete k zastížení, jelikož se předpokládá, že vám zavazadlo přiletí dalším letadlem. A skutečně tomu tak bylo. Zavazadlo přiletělo a letiště zajistilo dopravu až na uvedenou adresu. Ubytování tedy mohlo začít ☺ Kuchyň byla celkem dobře vybavená, co se týká nádobí na vaření a stravování. Z vlastních zásob jsme doplnily škrabku na brambory a otvírák na konzervy. Jinak zde byla trouba, sporák, mikrovlnka, varná konvice, lednička i mrazák. Byt byl vybaven koupelnou se sprchovým koutem a wc. V suterénu byla sauna, která byla po dohodě přístupná několikrát týdně, a platil se nízký poplatek. Na ubytování jsme obdržely přikrývky i s povlečením a dva ručníky. Pokoje byly standardně vybavené a to postelí, stolem, židlí, skříní a poličkou či nočním stolem. O úklid jsme se staraly samotné a možnost praní prádla byla v suterénu téhož domu. Čip k praní se dá zakoupit za 12 eur vratné zálohy + vklad peněz na praní. Jedno praní vyšlo zhruba na 1 euro. Kvalita praní ovšem nedosahovala zdaleka vysokých kvalit, jedna pračka prala zhruba 15 minut a pračky byly pravděpodobně staré. Proto bychom doporučovaly přibalit si i prášek pro ruční praní, které je v určitých případech spolehlivější.



Další den jsme si ve městě zřídily internetové připojení přes USB modem u společnosti Elisa, byla nám ukázaná škola s jídelnou, kde jsme dostaly studentskou kartu, na níž jsme měly slevu na výborné obědy. Dále jsme na plaveckém bazénu, který byl nedaleko od centra města, dostaly kartu s 10 volnými vstupy, které jsme během našeho pobytu rády využily jak k plavání, tak i k saunování, které bylo v areálu možné, a též se karta vztahovala na vstupy do posilovny. Tedy sportovní vyžití jak se patří. Na vlakovém nádraží jsme také za docela nízký poplatek dostaly kartu, na kterou jsme měly 50% slevu na cestování vlakem po celém Finsku. Což se při tamějších cenách velice vyplatí. Ceny jsou zde o dost vyšší než u nás, ale komfort vlaků je nesrovnatelný s našimi vlaky, a tak je cestování opravdu zážitkem a není problém cestovat i přes noc, jelikož jsou vlaky čisté, pohodlné a cítíte se zde bezpečně. V místní trafice jsme si taky zhruba za 7eur zřídily sim kartu finského operátora, která nám vydržela po dobu celého pobytu, volání zde není drahé a rozhodně se může hodit. O pomoc jsme ovšem požádaly studentky, které jsme poznaly při seznamování se s fakultou.

Rozhodně můžeme doporučit vyjít si v prvních dnech na střechu radnice, ze které je pěkný výhled na celé město a podstatně to může ulehčit orientaci ve městě. Ubytování bylo od města asi 20 minut pěšky, Kemi je malé město a nejezdí zde tedy žádná MHD, ale je zde možnost zapůjčení si kola od školy, se kterým se snadno a rychle všude dostanete. Opravdu je



kolo druhým nejčastějším dopravním prostředkem a to nehledě i na velmi nízké teploty. Dále je možné si od školy vypůjčit běžky a zažít ojedinělé běžkování po moři. V okolí Kemi i právě na zmíněném moři je velmi dobrá kvalita běžkařských drah, které jsou perfektně upravené jak pro klasický styl, tak pro bruslení.

## **PRAXE A NAŠE PRACOVNÍ ZKUŠENOSTI**

A) Jako první pracoviště jsme navštívily **Denní centrum Peiponpesä**, které je pro lidi s mentálním a kombinovaným handicapem. Centrum je rozděleno do dvou částí, z nichž jedna slouží jako chráněné dílny pro dospělé a seniory a druhá část slouží jako centrum volnočasových aktivit pro děti těžce postižené. My jsme pracovaly vždy dopoledne v části chráněných dílen, kde jsme klienty doprovázely při speciálních aktivitách jako je

cvičení, výtvarné či hudební aktivity, bowling, výroba pokrmů atd. V těchto případech jsme jim byly pravou rukou a pomáhaly jim nejen s danou aktivitou, ale i s dobrou náladou a chutí do práce. Po obědě jsme chodily do druhé části, kde jsme se věnovaly dětem od 7 let, které měly těžší formu autismu, epilepsie a jiné kombinovaných postižení. Byly jsme jim oporou při zvládnání běžných úkonů, ale také jsme pro ně připravovaly různé hry či jiné aktivizační činnosti. Malým problémem v tomto zařízení byla nízká znalost anglického jazyka ze strany personálu, takže ačkoliv se téměř všude ve Finsku domluvíte anglicky, v tomto zařízení to byl problém. Myslíme si, že nebudeme lhát, když řekneme, že jsme si zde velice zdokonalily schopnost empatie a neverbální komunikace, jelikož to často byl náš hlavní dorozumívací prostředek. Samozřejmě, jsme pár dnů v týdnu měly štěstí a potkaly jsme někoho z personálu, kdo nám byl schopen vysvětlit důležité a předat potřebné informace, ale ve srovnání s ostatními místy, kde jsme dále pracovaly, jsme zde jazykovou bariéru pocítily nejvíce. Nic to ovšem neubralo na faktu, že jsme zde byly velice spokojené a odnášely si z tohoto zařízení mnoho cenných zkušeností a příjemných vzpomínek.



- B) Druhým pracovištěm nám byla **mateřská škola Tervarölli**, kde jsme byly stejně jako na předchozí praxi měsíc. Docházely jsme zde denně od pondělí do pátku. Hned od začátku jsme navázaly skvělé vztahy s personálem. Bezvadně jsme se domluvily anglicky, něco málo se přiučily i finsky, nepopíráme ovšem, že neverbální komunikace zůstala stále v popředí. S dětmi se dá domluvit lehce. Stačí papír, tužka, úsměv, dobrá nálada a dobré nápady. K tomu jsme přidaly několik finských slovíček a práce nám byla radostí. Ve školce jsme pomáhaly dětem s různými aktivitami, které zlepšují jemnou i hrubou motoriku, takže jsme vyráběly různé věci z papírů, malovaly jsme či hrály hry.



Každý den se chodilo ven na zahradu, kde jsme dohlížely na bezpečné dovádění dětí ve sněhu, později blátě ☺ V době poledního klidu jsme pomáhaly s přípravou na další dny a seznamovaly se s organizační stránkou mateřské školy. Ve školce jsme našly takřka svou náhradní rodinu a získaly zde mnoho zkušeností i do osobního života.



- C) Naším posledním a tedy třetím pracovištěm byla **Kemi-Tornio University of Applied Sciences, kde jsme se na měsíc staly pravou rukou místní sociální pracovnice**, která pečuje o blahobyt studentů. Přesněji řečeno jim pomáhá v denních radostech i starostech, podporuje je při tvorbě projektů zaměřených na studentský život, pomáhá jim řešit vyvstalé problémy jak se studiem, tak i s osobním životem. Zkrátka člověk nesmírně důležitý pro správný chod university. Jedním z hlavních zaměření je i péče o mezinárodní studenty, kteří do Finska přijeli za studiem na 3 a více let. Střet různých kultur, národů, návyků a mentalit je nutné jemně regulovat a posláním této sociální pracovnice je pomoc při hledání vzájemného dialogu, porozumění a kamarádství. Pomáhaly jsme ji s organizací různých akcí, které vedly právě k těmto cílům a setkaly jsme se i s osobními problémy studentů a podílely se na jejich řešení. Co dodat více k této práci? Bylo by toho hodně, jelikož nás tato profese univerzitního sociálního pracovníka velice nadchla a snažily jsme se tedy proniknout do této profese co nejlépe. Byla to skvělá zkušenost na závěr, při které jsme se seznámily s mnoha studenty z různých koutů světa, jako například z Nepálů, Indie, Kanady, Nigérie, Mexika, Španělska či Portugalska. Poznaly jsme to, co nám mohla poskytnou jenom zahraniční stáž ... skvělou zkušenost na celý život, neopakovatelné a jedinečné chvíle, vřelé přijetí a ... zkrátka, můžeme říci jediné – tři měsíce je krátká doba na to, abyste stihli litovat toho, že jste do Finska odjeli!!

## STRAVOVÁNÍ

Do Finska jsme jely bez představ o tehdejších návycích týkajících se jídla, ale odjížděly jsme s jasným závěrem ... bude nám mooc chybět. Finské jídlo jsme si zamilovaly! Je zde ve zvyku konzumovat hodně zeleniny, takže salát nechyběl u žádného oběda, z pečiva se vám dostává hlavně kvalitního tmavého pečiva z žitné mouky, ke všemu se popíjí mléko a z mletého hovězího masa lze uvařit téměř cokoliv. V obchodech dostanete potraviny cenově srovnatelné s cenami u nás, nejlépe se nám nakupovalo v supermarketech Lidl a Prisma. Člověk se musí více dívat po cenách, jelikož jsou zde výrobky i dvakrát až třikrát dražší než u nás, ale není také úplně od věci, povšimnout si, co je oblíbeným jídlem místních. To je poté většinou na přijatelné hranici. Takže abychom to uvedly do konkrétních příkladů, bez problému zde nakoupíte mléko, vajíčka, máslo, jogurty, sýr, párky, mleté hovězí maso, džus, marmeládu, mouku .... Zkrátka základní potraviny jsou zde téměř za srovnatelné ceny. V jídelnách jsme se stravovaly za již zmiňované ceny, ale taktéž skvěle. Moc doporučujeme polévku s lososem. A na co nesmíme zapomenout? Samozřejmě káva!! Ta je ve Finsku více než oblíbená!!



## CESTOVÁNÍ

Finsko je na cestování velmi drahá země, jak už jsme výše uváděly a tedy při zřízení studentských karet na autobusovém nádraží, lze pak poznávat okolní krásy mnohem více a snadněji. Při předložení potvrzení o studiu, které získáte na místní univerzitě, vám vyhotoví za 6 euro průkazku s 50% slevou, jak jízdou autobusem či vlakem. A tak jsme je patřičně využily.

### Snowcastle:

Místo, kam není potřeba sleva na jízdné, je ledový hrad nacházející přímo v Kemi. Hrad, kterému vévodí kaple, ledová restaurace s barem, ledovými sochami a stoly z ledu se staví každý rok. Přes noc je



možné zůstat ve sněžném hotelu, což ovšem není nic levného. Vstupné do hradu je pro dospělé 8 euro. Návštěva určitě stojí za to!!

### Tornio a Happaranda

Happaranda je hraniční přechod mezi Finskem a Švédskem asi 25 km od Kemi. Dostanete se tam autobusem. Tornio je malebné město, rozlohou srovnatelné jako Kemi.



### Rovaniemi:

Směrem na sever asi 90 km od Kemi se rozprostírá město Rovaniemi, které je považováno za bránu Laponska. Odkud jsme se popovezly (asi 6 km) k severnímu polárnímu pólu (místo, kdy v létě slunce ve skutečnosti nezapadá a v zimě nikde nevychází) do vesničky Santa Clause. Je možné se zde povořit na sobím spřežení.





### **Ranua ZOO:**

Z Rovaniemi jsme pokračovaly 80 km jihovýchodně do místa, které je postavené formou safari. Kouzelnému prostředí se skandinávskými zvířaty jsme též nemohly odolat.



### **Oulu:**

Směrem na jih asi 100 km jsme se též vydaly do města, které je velmi živé a rozsáhlé, jelikož jeho centrum se rozprostírá přes několik ostrovů, elegantně spojených mosty. Zde doporučujeme navštívit zábavné centrum Tietomaa (skandinávské nejstarší a největší muzeum přírodních věd). Dále kdo si zamiloval finský design (marimekko, iittala,...), si zde též přijde na své. Určitě nesmíte zapomenout zajít na místní tržiště nedaleko přístavu. Tržiště i celé město střeží místními obyvateli tolik milovaná bronzová socha policisty - Toripolliisi.



### **Tampere – Hämeenlinna - Turku – Naantali - Helsinky:**

Po zakoupení InterRail ticket (90 euro / 4 dny) jsme uskutečnily cestu vlakem za objevování krás jihu Finska. Výlet jsme podnikly předposlední prodloužený víkend, kdy už po sněhu nebylo ani památky. Nejprve jsme navštívily Tampere, město obklopené jezery, kde jsme se setkaly s našimi prvními jarními kvítky, což jsme patřičně ocenily ☺ Zde v Tampere doporučujeme vystoupat na vyhlídku - Pyynikki , kde se město a jezera rozprostírají jako na



dlani. Dále jsme zavítaly do měst Hämeenlinna (s historickým hradem včetně muzea, za 2. sv. války sloužilo jako vězení žen), Turku (dříve hlavního města s krásným hradem, spousta muzei,...). Za navštívení stojí také přímořské letoviště – Naantali, kde se nachází ráj Mumínků. Posledním naším zastavením byly Helsinky, kde jsme strávily 2 dny. Bylo tam toho totiž dost k zhlédnutí – historické opevnění Suomenlinna, katedrály, kostely (ve skále,...), skanzen Seurasaari, muzea (disagnu,...),... . Výlet byl naším velkým a nezapomenutelným zážitkem.



S jakýmikoliv dotazy, týkajícími se čehokoliv nás neváhejte kontaktovat a my se vám budeme snažit předat to nejcennější, co ze stáže máme – zkušenosti a chuť Finsko navštívit!

**Hei Hei Hanka Kadlecová a Pet'á Filipová !!!**

[Hancikadlecova@centrum.cz](mailto:Hancikadlecova@centrum.cz) a [p-e-t-r-as@seznam.cz](mailto:p-e-t-r-as@seznam.cz)