

## ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA ZE ZAHRANIČNÍ STÁŽE KEMI, FINSKO 28.2.-31.5. 2009

### pro obor RPBP

Před odjezdem bylo potřeba uzavřít cestovní pojištění (ČSOB ) a zakoupit letenku (zpáteční od Student agency koupená v lednu stála 9 665 Kč). Docházely jsme na přípravné hodiny angličtiny na OZV. Náš přílet do Kemi (s přestupem v Helsinkách) byl lehce zdramatizován tím, že nám do Kemi nedoletěla zavazadla.

Naše tutorka studentka Riina Vahertimo, která na nás na letišti čekala, nám to však pomohla vyřešit a my jako „odškodné“ dostaly kosmetickou taštičku, abychom nemusely jít spát, jako prasátka ☺

Druhý den nám pracovníci letiště dovezli zavazadla přímo do apartmánu. Riina nás zavezla z letiště přes obchod s potravinami do našeho nového domova. Dala nám „survival kit“, který obsahoval úplně nové věci jako deku, polštář, povlečení, pánvičky, přístroje, rendlík, talíře, sklenice, hrnky...) a později jsme za něj ve školní kanceláři zaplatily 40€, z čehož 20€ byla vratná záloha.

Další den nás provedla po městě, ukázala nejdůležitější budovy (housing office, kde jsme podepsaly ubytovací smlouvu a dostaly čip pro praní v pračce, banku, ve které jsme zaplatily nájem, knihovnu, ve které jsme si zřídily zadarmo kartičku na půjčování knížek -mají knihy i v angličtině, apod.) V místním plaveckém bazénu jsme dostaly kartu s 10ti volnými vstupy od Univerzity, které jsme ani nestihly všechny využít (zejména v květnu měli o víkendech často zavřeno).

### Ubytování:

Bydleli jsme ve studentské ubytovně v Reservikomppaniantatu asi 25 min chůze od centra v apartmánu 3+1 s ruskou studentkou. Každá měla svůj pokoj, který byl zařízený (psací stůl, polička, velká postel, židle, komoda a skříň). Společné jsme měly sociální zařízení a kuchyň (kde bylo téměř veškeré nádobí včetně mikrovlnné trouby a rychlovarné konvice). Celkový stav apartmánu byl dobrý. V budově byla přístupná i sauna, která byla otevřená každý pátek.

Měsíčně jsme platily 150 euro (částka se však platila za celé tři měsíce najednou první týden pobytu). V budově byla k dispozici i pračka, obdržely jsme čip za 12 euro (tato částka se nám vrátila zpět při odevzdání čipu). V ubytovně bydleli studenti z různých částí světa (Čína, Rumunsko, Afrika, Rusko...)

Internet jsme měli díky spolubydlící, která zde bydlela už od začátku akademického roku a měla ho zařízený u společnosti sonera, která sídlí ve městě.



### Počasí:

Do Finska – Kemi jsme přiletěly 28. února. V tomto období tam byla opravdu velká zima a stupně se pohybovaly kolem mínusu 15 – 20. doporučujeme si vzít sebou velmi teplé oblečení a hlavně dobré boty ( my jsme tam zničily dvoje páry bot ☺ ) sníh tam přetrvával tak do půlky dubna a pak se začalo oteplovat, takže neváhejte sebou si vzít i nějaké to levnější oblečení při našem odletu bylo +18 stupňů.

Od půlky pobytu začalo postupně přibývat světla i v noci a ke konci pobytu již bylo denní světlo i v jednu hodinu v noci, proto byla kvalita našeho spánku zhoršena. (světlo pronikalo i přes závěsy)



### **Cestování:**

Ve Finsku je cestování hodně drahé, doporučujeme si zařídit na autobusovém nádraží studentskou kartu, která stojí 6 euro, a při cestování na ní obdržíte 50% slevu. Vlak Vás vyjde levněji, než autobus Průkazku Vám vystaví po předložení Potvrzení o studiu, které Vám dají na Univerzitě. Při hledání vlakových spojů lze použít i naši webovou adresu [www.idos.cz](http://www.idos.cz)

### ***Tornio a Haparanda***

Je hraniční přechod mezi Finskem a Švédskem asi 30km od Kemi. Z Kemi se tam dostaneme za 30 minut autobusem. Tornio je přibližně stejně velké jako Kemi.

### ***Oulu:***

Je již větší město přibližně 100 km od Kemi. Dostanete se tam za necelou hodinku a půl vlakem přibližně za 9 euro. Zde doporučuji navštívit zábavné centrum Tietomaa. A hlavně nesmíte zapomenout jít pozdravit policistu, který je na promenádě. Také jsme zde narazily na menší finskou „matějskou“, takže jsme se pořádně vyřádily ☺



### ***Rovaniemi:***

Město Rovaniemi je považováno za bránu Laponska. Nachází se asi 100km od Kemi směrem na sever. Přibližně 8 km od Rovaniemi se nachází polární kruh a vesnička Santa Clause. V tomto městě doporučujeme navštívit muzeum zvané Arktikum.



(Dvě fotky se Santou nás vyšly na 15 euro)

### ***Utsjoki***

Druhá nejsevernější obec ve Finsku na hranici s Norskem, cesta sem byla velmi dlouhá (vlakem hodinu, autobusem 6 hodin a pak ještě autem), ale bylo na ní možné vidět kus nádherné přírody a pobyt v této malé ryze laponské vesničce byl balzám na duši.



### **Stravování**

Pro finskou kuchyni jsou typická jídla s brambory, rybami (zejména lososem) a spoustou zeleniny. Tradiční pokrm je pak sobí maso s bramborovou kaší a brusinkami. Losí maso je o něco tužší, ale taktéž velmi dobré. Drůbeží se konzumuje o něco méně, než v naší zemi. K jídlům se pije čistá voda nebo mléko. Finové jsou velkými konzumenty kávy (tím máme na mysli překapávanou silnou černou kávu, instantní jsme tu za celou dobu nikoho pít neviděli), kterou v legraci nazývají „benzín“. V každém zařízení, které jsme na praxi navštívily, byly nejméně 2 kávové pauzy během dne.

Když to bylo možné, chodily jsme na obědy ve škole, kde jsme díky studentské kartě platily jen 2,30€. V cerě byla polévka, jednou týdně dezert, libovolné množství hlavního jídla a salátu (každý den bylo na výběr i vegetariánské jídlo) a pečivo s máslem, které je zde zvykem jíst ke každému jídlu. V některých zařízeních možnost stravování nebyla a tak jsme si každý den nosily sendviče nebo polotovary, které šly dodělat v mikrovlnce. Naopak v posledním zařízení jsme dostávaly obědy zadarmo.

V Kemi naleznete různé restaurace (čínskou, indickou, pizzerii i „fast food“ Hesburger, který ale dělá názvu fast food spíše ostudu (ale pokud chcete na hamburger čekat přes 10 minut, neváhejte a navštivte ho).



V obchodech budete marně hledat rohlíky a chleba, na jaký jste zvyklí u nás, nenajdete ani paštiky. Na druhou stranu tu ale narazíte na ovocné polévky, které vypadají na první pohled jako džusy. Pochutinou pro děti číslo jedna je lékořice, kterou najdete nejen v regálech s bonbóny, ale i například v jogurtech a zmrzlině, takže jestli nepatří mezi vaše oblíbené sladkosti, tak se rozhodně vyhýbejte věcem s nápisem „lakritsi“. Je opravdu dobré se před nakupováním seznámit s názvy některých potravin, abyste pak při konzumaci nezažili rozčarování jako my, když jsme si například se záměrem koupit si zmražený špenát přinesly domů špenátovou zmraženou polévku nebo místo prášku do pečiva sušené kvasnice ☺ Možná vás překvapí i pečivo, které se v některých obchodech prodává ne na kusy, nýbrž na váhu. Pozor i na PET lahve a plechovky- jsou vratné (automaty naleznete před prodejnou). Nejblíže našemu apartmánu byl supermarket Prisma, který nabízí velký sortiment zboží a má i vlastní značky rainbow a x-tra, které jsou kvalitní a přitom levnější než výrobky značkovější.

Ve městě potom naleznete i známý Lidl, EuroMarket a K-city market. Všechny obchody bývají v neděli až do května (a na svátky) zavřené, nakoupit lze pouze v Siwě (počítejte ale s vyšší cenou) a něco málo v kioscích R-KIOSK. Ceny jsou obecně vyšší než u nás a kdybychom pořád přepočítávaly ceny všech výrobků na CZK, tak bychom toho asi moc nenakoupily.

## Praxe

Plán praxí nám sestavila Eliisa Kursula. Původně měl vypadat trochu jinak a ne tak pestře, ale jelikož byly paní Eliisa i naše supervizorka Leena velmi vstřícné a chápavé, upravily nám ho k oboustranné spokojenosti. Dohromady jsme navštívily 6 institucí.

- 1) Sociální práce s kurátorkou na Univerzitě. Kurátorka zde plní funkci psycholožky, soc. pracovnice a ještě stihá zařizovat spoustu studentských projektů. To vše k tomu, aby se zdejší studenti (hlavně mezinárodní) cítili dobře a měli se na koho obrátit v případě problémů. Kromě toho, že jsme ji doprovázely při všech jejích návštěvách studentů, se kterými řešila jejich problémy, také jsme jí pomáhaly při realizaci různých akcí (např. jsme dělaly maskoty na konferenci soc. pracovníků a psychologů v Kemi ☺ nebo jsme připravovali výstavu fotografické skupiny, které jsme se jako mezinárodní studentky samy účastnily).
- 2) Denní centrum pro osoby s mentálním postižením Peiponpesä – velmi hezká i když náročná praxe (nikdo z personálu zde neuměl anglicky kromě ředitelky, která však trávila většinu dne v kanceláři, a naše znalosti finštiny ještě nebyly tak slavné. Naštěstí jsme zjistily, že rukama a nohama lze vyjádřit opravdu všechno ☺ Většinou to beztak ani jinak nešlo. Naším úkolem byla pomoc se stravováním, oblékáním a dohledem ve volném čase.



- 3) MŠ Tervarölli- velmi pohodová praxe. Děti si nás zamilovaly téměř hned a my na tom byly podobně. I přesto, že jsme si s nimi moc nepovídaly (finština je opravdu zapeklitý jazyk), strávily jsme spolu moc pěkné chvíle a dokonce je naučily i pár českých her (a po dlouhé době viděly zase panenky Barbie, lego a další hračky ☺).
- 4) Informativní exkurze na úřad práce EURES, kde jsme se dozvěděly mnoho užitečných věcí (např. kam se máme obrátit, až se odstěhujeme do Finska a budeme si hledat práci ☺), ale také to, jak funguje finský trh práce a něco o pracovní rehabilitaci.
- 5) Volnočasové centrum pro děti a mládež Takitsu- jediná praxe, kde jsme byly opravdu nespokojené. Náplní praxe bylo pouze sedět a dívat se na provoz centra (obvykle nás poslali do PC místnosti), kromě toho bylo centrum vzdálené asi 4 km od naší ubytovny (jezdily jsme na kolech půjčených od Univerzity) a pracovní doba byla 14-21 hod.!! Moc nám nepřidávalo ani to, že většina klientů byla z řad přistěhovalců (věková kategorie 20 let a výše!), v jejichž přítomnosti jsme se necítily moc dobře a tak jsme při nejbližší supervizi s Leenou naznačily naše přání mít jinou praxi. Našemu přání bylo naštěstí vyhověno a tak jsme po týdnu v Takitsu dostaly novou praxi...
- 1) Domov pro seniory. Naše nejdelší a nejzajímavější praxe. Většina klientů byla s psychiatrickou diagnózou, takže práce bylo občas více než dost, ale díky skvělému přístupu zdravotních sester šlo vše jako po másle a nic nebyl problém. Každá jsme pracovala na jiném patře (zatímco na ostatních praxích jsme byly spolu) a k dispozici byly tři různé směny (ranní 7-14h, večerní 13-21h, noční 21-7). Pomáhaly jsme se stravováním, oblékáním, osobní hygienou, polohováním i s aktivizačními činnostmi. S naší supervizorkou jsme se viděly 1x za každou praxi a na té poslední nejdelší nás dokonce navštívila přímo v zařízení. Probíraly jsme s ní naše dojmy z praxí, ale také náš volný čas a osobní záležitosti.



Odjezd byl o trochu více chaotický, „survival kit“ jsme musely vrátit už v pátek (odlétaly jsme v neděli) a navíc jsme těžké krabice a tašku s věcmi musely odnést do školy samy a pěšky. Akademický rok končil ve čtvrtek a Riina už v den našeho odjezdu nebyla v Kemi, proto jsme si musely samy shánět odvoz. Organizace odjezdu nám přišla trochu nedomyšlená.

Přesto si na stáž nemůžeme ani jedním slovem stěžovat. Věříme, že nám dala hodně do života a udělala z nás lepší lidi- schopnější, samostatnější, sebevědomější, a naučila nás, že když se chce, všechno jde a že vše se dá vyřešit.

### **Další užitečné informace:**

Předpověď počasí (dobré, když plánujete výlety ☺) [www.fmi.fi/en](http://www.fmi.fi/en)

Jízdní řády vlaků: [www.vr.fi/eng](http://www.vr.fi/eng), autobusy pak na [www.matkahuolto.fi/en](http://www.matkahuolto.fi/en)

Stránka fakulty: [www.edu.tokem.fi](http://www.edu.tokem.fi) (zde naleznete důležité kontakty a adresy, otvírací doby...)

Naše adresy ☺ :

**Martina Plassová**

[mplassova@centrum.cz](mailto:mplassova@centrum.cz)

a

**Věra Hlášková**

[hlaskova.verunka@seznam.cz](mailto:hlaskova.verunka@seznam.cz)

