

VISNYEI ADRIENN  
META- DON BOSCO TECHNIKUM ÉS  
SZAKGIMNÁZIUM  
2022.07.17- 2022.08.06.

Az indulás előtti pár napom az utazás és az előttünk álló három hét körül zajlott. Az utazás előtt egy megbeszélés során minden szükséges információt megkaptunk. Kíváncsian vártam az utat és a kint töltött időt.

2022. július 17-én vasárnap, reggel 9 óra 45 perckor indultunk útnak telekocsival a Keleti pályaudvar parkolójából Varga Gabi tanárnő kíséretében. A kocsiban igyekeztünk egymás melletti helyen ülni, hogy útközben tudjunk beszélgetni és még jobban megismerjük egymást. Az útvonalunk a következő országokat érintette: Magyarország, Szlovákia, Csehország és Németország. 16 óra 45 perckor érkeztünk meg Chemnitzbe, ahol egy volt METÁS diák, Regi fogadott minket. Ő mutatta meg a szállást és adta át a szobakulcsokat. A chemnitzi lakhelyünkhöz tartozott egy fürdő, egy konyha és egy emeleteságyakkal berendezett hálószoba. Miután elfoglaltuk a szobát mentünk 18 órára vacsorázni a Kantinba, ahol meleg vacsorával vártak minket. Vacsora után berendezkedtünk, kipakoltunk majd lefeküdtünk, hogy kipihenjük a hosszú út fáradalmait.



### Első hét:

Másnap reggel 2022. 07.18-án 6 óra 50 perckor találkoztunk az előtérben, majd elindultunk reggelizni. Reggelit követően az Erasmus+ irodában, az FUU-ban találkoztunk a kinevezett mentorunkkal, Marinával, aki tájékoztatott minket a szabályokról, házirendről, a három hét eseményeiről és a ránk váró feladatokról, majd átadta a bérleteinket, amivel a tömegközlekedési eszközöket tudtuk igénybe venni. A tájékoztatás után útnak indultunk, hogy megnézzük Chemnitz város nevezetességeit. Délután szabad program keretén belül mindenki eldönthette, hogy mit szeretne csinálni, majd vacsora után hamar lepihentünk, hiszen tudtuk, hogy nehéz nap fog ránk várni.



Reggeli után Marina elkísért minket a SenVital idősek otthonába. A SenVital épülete régebben egy hotel volt. A belseje meglepően modern és felszerelt. A hat emeletből álló épületben mindegyikünk külön szinten dolgozott.





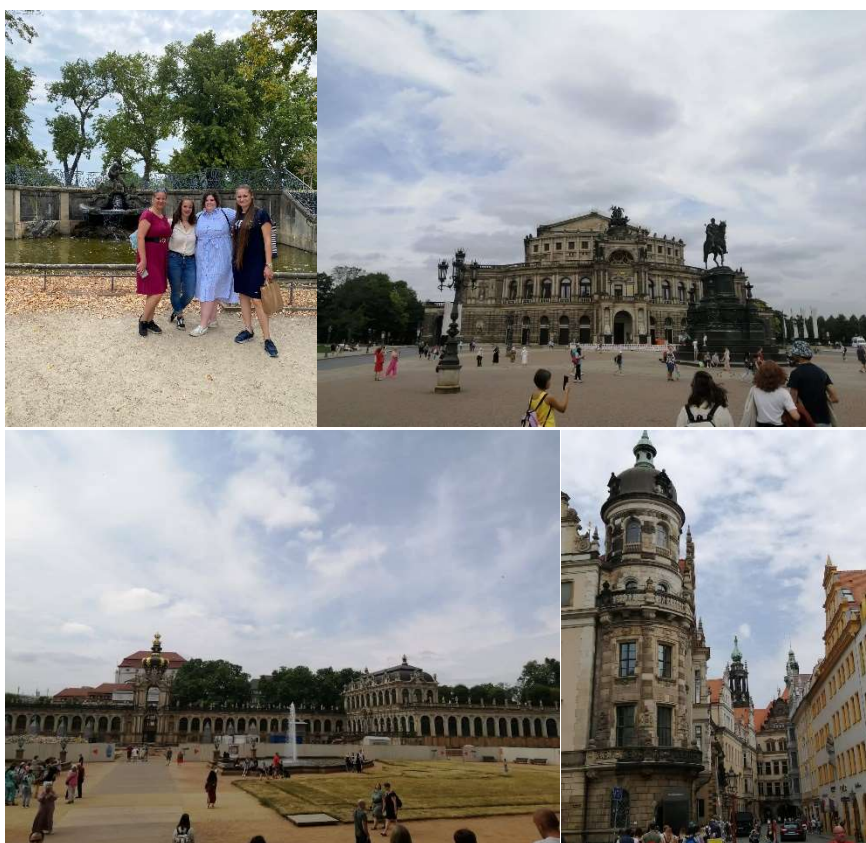
Az otthonban kitöltöttük a szükséges papírokat, majd egy ott dolgozó ápoló körbevezetett minket, aztán mindenki elkezdte a munkát a kijelölt szinten. Átöltöttünk és ezen a napon csak 10 óra körül kezdtük meg a munkát az otthonban. Az én szintemen 22 idős demens gondozott volt.

Mind a három héten alatt délelőtti műszakba osztottak be minket, emiatt korán (5 órakor) keltünk, hogy fél hétkor munkába tudjunk állni. A következő napon 6 óra 30 perckor kezdődött a műszakom egy covid teszttel. 6 óra 45 perckor indultam az egyik ápolóval ébresztetni az időseket, ébredés után kisegítettük a fürdőszobába, ahol megfürdettük, bepelenkáztuk és felöltöztettük azokat a gondozottakat, akik magatehetetlenek voltak. Amikor elkészültünk a reggeli teendőkkal kikísértük és kitoltuk az időseket az ebédlőbe. A finom reggelit 8 és 10 óra között fogyaszthatták el. Többen voltak, akik nem tudtak evőeszközt használni, így segédkezhettem az ő etetésükbe. Reggeli után, amikor már jó idő volt kitoltuk őket a kertbe, ahol különböző foglalkozásokat tartottak számukra: sütés, főzés, találós kérdésekre kellett választ adniuk, napi hírekről kaptak tájékoztatást. Fél 12-re mindenkit vissza kellett tolnunk a helyére és utána kezdődött az ebéd. Ezen az osztályon a gondozottak többnyire pépes ételt kaptak, de ennek elfogyasztásában is segíteni kellett némelyiküknek. Ebéd után mindenkit elkísértünk a saját szobájába, átpelenkáztuk őket majd lefektettünk mindenkit. A műszakom 13 órakor ért véget, azután fogyaszthattam el én is az ebédemet az idősek otthona éttermébe. Társaimmal a munka után közösen mentünk a szállásra.

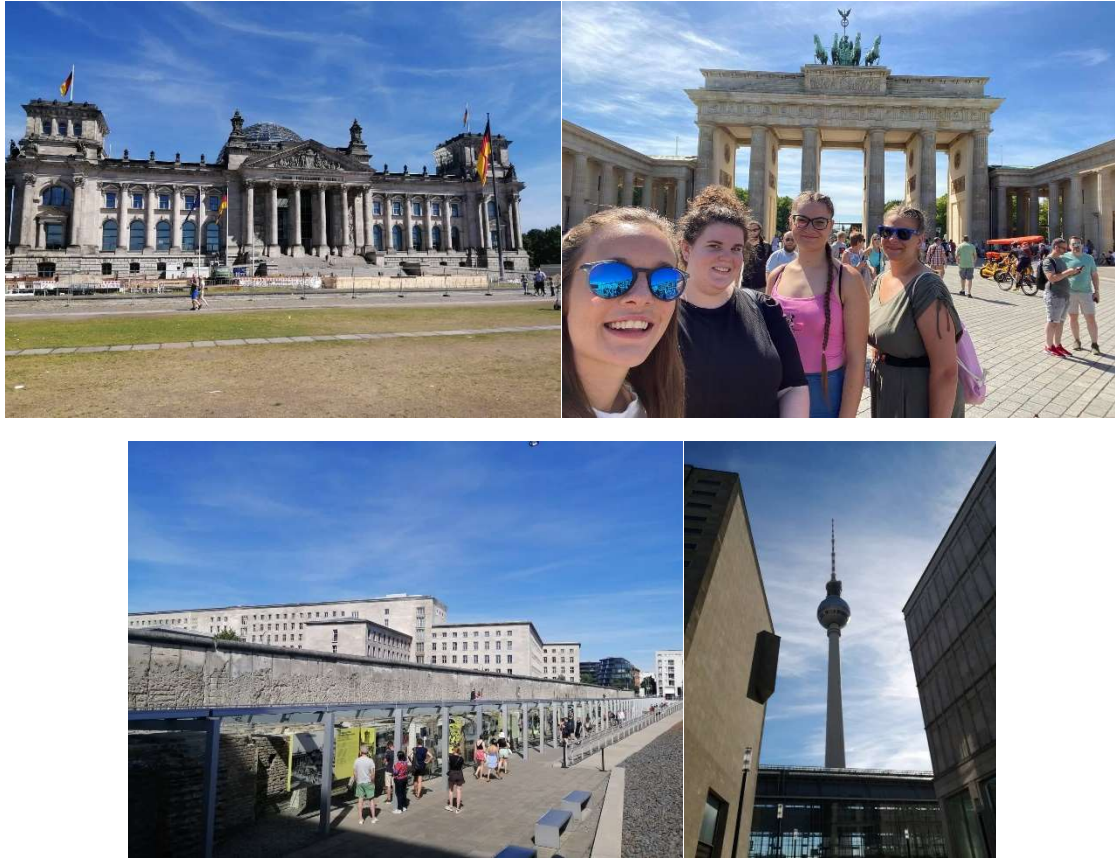
Az első napokban nagyon elfáradtunk, hiszen egy kicsit nehéz volt megszokni, hogy idegen nyelven beszélnek hozzánk, egy kicsit gyorsan és máshogy ejtették a szavakat, mint ahogyan azt mi az órán megtanultuk. Egy kicsit elszomorodtam, amiért nehezebben tudtam kommunikálni, de bíztam benne, hogy ez hétről hétre könnyebb lesz. Sajnos az első napokban nagyon nehezen tudtunk beilleszkedni, nehezen akartak elfogadni minket. A következő napok során is folytatódott a korán kelés, hogy időbe beérjünk a munkahelyre. Minden nap más- más ápoló mellé lettem beosztva. A gondozottak között volt, akivel nagyon jól megtaláltam a közös hangot, volt, aki kimondottan ragaszkodott hozzám. Ezen a héten nagyon meleg volt, ezért

folyamatosan kellett az időseket itatni és gondoskodnom kellett arról, hogy a szobájuk is hűvös legyen. Délután kikapcsolódásként különböző programokat szerveztünk például strandolás.

Az első hétvégén (szombaton) Drezdába utaztunk vonattal. A vonaton együtt utaztunk az egyik mentorunkkal és a másik magyar gyakornok csapattal. Röpké egy óra alatt megérkeztünk a városba, miután leszálltunk elsétáltunk a városközpontba, ahol megnéztük a főbb nevezetességeket. Délután pedig szabad foglalkozás volt. A vacsora a szálláson volt a másik csapattal, hiszen nekik az volt az utolsó vacsora ott.



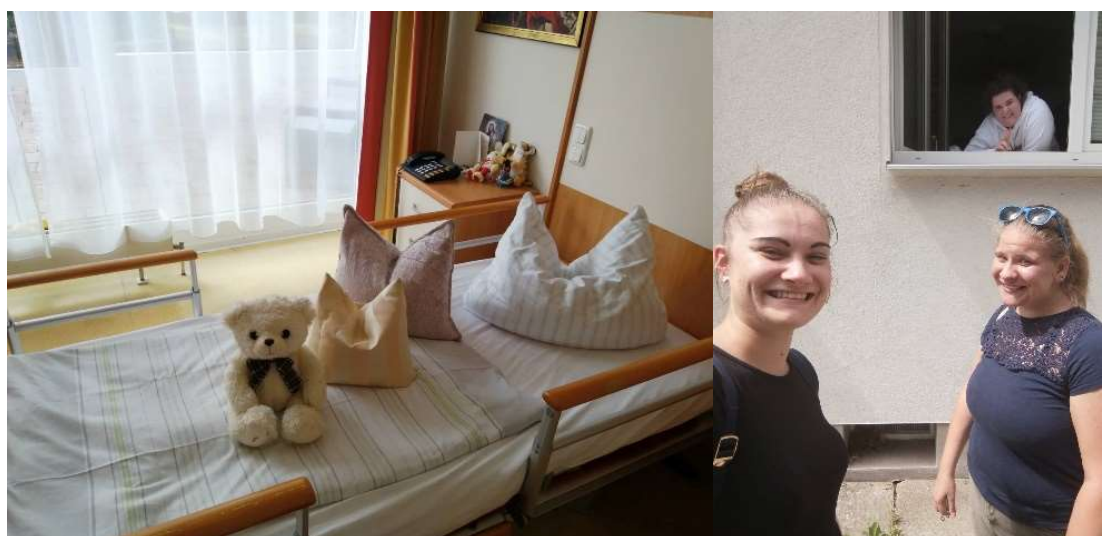
Vasárnapra szerveztünk magunkat egy plusz kirándulást Berlinbe. 5 óra 55 perckor indultunk el Chemnitzből. Összesen négyszer kellett átszállnunk az út során és sajnos volt egy 2,5 órás késésünk mire elértük úticélunkat. Berlinben megnéztük a fő nevezetességeket a Reichstag épületét, elsétáltunk a berlini falhoz (Gedenkstätte Berliner Mauer), majd megtekintettük a Brandenburger Tor-t, az Alexander Platz-ot, a berlini tévétornyot (Berliner Fernsehturm). A városnézés után pihenésképpen kicsit leültünk a Gustav- Heineman Brückehez. 19 óra 18 perckor indult hazafelé a vonatunk. Útközbe egyszer szálltunk át, gyorsan elrepült az idő, hiszen útközben sokat játszottunk és nevtünk. Chemnitzbe érve sajnos az utolsó villamost lekéstük, ezért a városból haza kellett sétálnunk. Ezen a napon mindenki nagyon elfáradt, alig vártuk, hogy lefekhessünk.



### **Második hét:**

A második hetem is délelőtti műszakkal folytatódott. Reggelente ugyanúgy korán keltünk, majd átöltözés után munkába álltunk. Ezen a héten már az ápolók egyre több feladatot bíztak rám, már egyedül is elláthattam a gondozottakat. Némelyik idős már egyre jobban ragaszkodott hozzám, kérte a főnővért, hogy én segíthessek neki az öltözködésben, etetésben. Itt már egyre többször bevontak a szobák rendbe rakásánál, hétvége felé már egyedül is elláthattam ezeket a feladatokat. Minden napra meghatározták, hogy melyik szobát kell önállóan rendbe raknom, lefertőtlenítenem, és az egész ágyat áthúznom. Sajnos ezen a héten nem volt túl jó idő, ezért az idős gondozottakat nem lehetett a levegőre kivinni. Benti foglalkozást tartottak nekik, az egyik nap alpakát is simogathattak, ami nagy örömet okozott nekik.

Ezen a héten egyik társunk covidos lett és emiatt külön szobába kellett költöznünk, ami nagyon elkésért minket. Ezután bennünket is naponta háromszor teszteltek, de szerencsére nem kaptuk el a vírust. Vele csak úgy tudtunk kommunikálni, hogy mi az épület elé kimenünk ő pedig a szobaablakból beszélt hozzánk. Igyekeztünk minden nap feldobni a kedvét és segítettünk neki a szükséges dolgok beszerzésében. Elmeséltük neki, hogy az adott napon mi történt velünk illetve, hogy mit csináltunk az otthonban. A héten már könnyebben boldogultam a nyelvvel, egyre többet kommunikáltam az ott dolgozókkal. Az egyik ápoló meg is dicsérte a munkámat. Ez a hét nagyon gyorsan eltelt és én is kezdtem egyre jobban érezni magamat.



Szombaton az úticélunk Lipcse volt. 10 óra körül indultunk a chemnitzi vasútállomásról. Velünk jött egy kint dolgozó METÁS lány, aki kalauzolt bennünket az út során. Megnéztük a városközpontot, majd elmentünk a lipcsei football stadionhoz. A nevezetességek megtekintése

után szabad program keretébe bejárhattuk a város üzleteit, hogy valami emléket vásárolhassunk, ami emlékeztet minket Lipcsére. 16 órakor indultunk haza Chemnitzbe, majd a szálláson elfogyasztottuk a vacsoránkat. Nagyon elfáradtunk ezen az élményekkel teli, esős kiránduláson. Estére covidos társunk tesztje is negatív lett, aminek nagyon örültünk. Egy kicsit még beszélgettünk, majd hamar elaludtunk.



Vasárnap egy kicsit borús volt az időjárás, de mi ennek ellenére elindultunk a chemnitzi állatparkba. Az állatkert Chemnitz külvárosában volt, mivel távolabb volt a szállásunktól ezért villamossal és busszal mentünk oda. Meggyógyult társunk is velünk tarthatott ezen a napon. Az elején kicsit megijedtünk, mert kevés állatot láttunk, aztán beljebb menve egyre több állat jött ki a kifutóba. Az állatkert a megszokottnál kisebb volt. Délután értünk vissza a szállásunkra, utána beszélgettünk, játszottunk a szobába. A vacsora elfogyasztása után korán lefeküdtünk, mert másnap újból reggeli műszakban kellett dolgoznunk.



### **Harmadik hét:**

Az utolsó héten szintén reggelre mentünk dolgozni. Miután átöltöztünk az éjszakai műszakosok átadták a főbb információkat. Az ápolók elosztották egymás között a feladatokat, hogy ki melyik beteghez megy. Az utolsó napok már lassabban teltek. Ezen a héten csak négy napot dolgoztunk. A héten szinte ugyanazokat a feladatokat láttam el, mint az előző hetekben. Sokat segítettem a fürdetésben, ágyazásban, etetésben. Reggeli után ezen a héten is foglalkozásokat tartottak az időseknek, limonádét készítettek, gyümölcsökről tanultak. Minden foglalkozás azzal kezdődött, hogy megkérdezték az idősektől, hogy hogyan vannak, ki tudja, hogy milyen nap, napszak, évszak, hónap van. Csütörtökön munka után már nagyon vidáman mentünk vissza a szállásunkra. Lepakoltunk majd visszamentünk a városba még vásárolni. Pénteken reggeli után az FUU-ba kellett mennünk egy utolsó záró megbeszélésre. Kitöltöttük a papírokat, majd megkaptuk a tanúsítványunkat. Ezen a napon ünnepi ebéddel láttak el minket, majd utána az egyik mentorunk elvitt minket bowlingozni. Nagyon jól éreztük magunkat. Miután hazaértünk összepakoltunk és kitakarítottunk. Az utolsó este még jókat beszélgettünk.



Szombaton reggel elmentünk magunkat reggelit venni, mikor visszaértünk leadtuk a kulcsokat és vártuk, hogy megérkezzen értünk a telekocsi. 10 óra 45 perckor indultunk útnak hazafelé. Csehországba sajnos egy kisebb dugóba keveredtünk, így csak araszolva tudtunk haladni az úton. Útközben kétszer megálltunk, hogy egy kicsit átmozgassuk magunkat. Sajnos a 7 órás út helyett 9 órát utaztunk. 19 óra 30 perckor érkeztünk meg Budapestre, a Keleti pályaudvarra. Nagyon elfáradtunk a hosszú út során.



Örülök, hogy megpályáztam AZ Erasmus+ lehetőséget. Összességében jól éreztem magamat ebben a három hétben. Sok minden történt ez idő alatt, amit a továbbiakban tudok hasznosítani. A német nyelvet jól tudtam használni és ez a három hét segített a nyelvtudásom fejlesztésében. Bátrabban kommunikáltam, sokat fejlődött a szókinccsem. Örülök ennek a lehetőségnek, mert nem csak a szakmai ismereteim bővültek, hanem a kulturális ismereteim is, a szervezett kirándulások által. Ezzel a programmal sok élményt szereztem és új barátokra leltem.

Ha lehetőséged adódik, Te is jelentkezz erre a programra!

Nagyon szépen köszönöm, hogy részt vehettem az Erasmus + programban.