

MUNKANAPLÓ
2024-1-HU01-KA121-VET-000203267
A 2025. Június 30.- Július 23. közötti
Lengyelország szakmai gyakorlatról

Egészségügy ágazat

A tanuló neve: Cseman Petra

A szakma megnevezése: általános ápoló

A szakmai gyakorlat helye: Krakkó; Lengyelország

Címe: Hutnicze 5. lakótelep, 31-917 Krakkó

Fő tevékenysége: ápolás, gondozás

A szakmai vezető(k)/mentor neve: Magdalena Niton-Trala

Kísérő tanárok: Hreskó Józsefné, Herédi Sándor, Dala Viktória, Széles Zoltán

Szemponatok a munkanapló vezetéséhez

- Milyen konkrét szakmai munkát végeztél?
- Milyen új szakkifejezést tanultál?
- Mi volt az újdonság számodra?
- Milyen munkaeszközöket használtál, kezeltél, ismertél meg?
- Milyen új szavakat ismertél meg?
- Milyen nehézségeid adódtak?
- Kértél-e, kaptál-e segítséget a feladatok végrehajtásához?

Dátum	Elvégzett feladatok, megtanult új ismeretek	Megismert szavak, új kifejezések
2025.06.30	A mai napon elindult a kalandos utam Krakkóba. Reggel 10:00 kor elindult Budapestre és onnan Krakkó fele vettük az irányt. A buszút nagyon szép volt, szép tájak láthattunk. Este megérkeztünk a Krakkói pályaudvarra, majd transzferrel a szállásra és elfoglaltuk a szobainkat. Utána egy rövid ismertetőt tartott Anna, a helyi kapcsolattartó, és elmondta mi lesz a másnapi program.	Travel -utazás Bus -busz Transfer -transzfer Buszpályaudvar – bus station Trip -kirándulás
2025.07.01	Az első munkanapunkon bejártuk a munkahelyünket, hogy megismerkedjünk a környezettel és a munkaadóinkkal. Ezt követően részletes tájékoztatást kaptunk a beosztásunkról és a munkakörünkről. Számomra külön öröm volt megtudni, hogy egy időotthonban fogok dolgozni, mert még sosem volt alkalmam ilyen környezetben tapasztalatot gyűjteni. Izgatottan várom a lehetőséget, hogy idős emberekkel foglalkozhassak, és támogathassam őket a mindennapjaikban. Remélem, hamar beilleszkedem a csapatba, és hasznos tagjává válhatok.	Idősek otthona - Nursing home Szociális intézmény - Social institution Kórházi osztályok - Patient wards Korhatár - Age restriction Gondozás -care
2025.07.02	A mai napon a munkahelyünkön az idősek otthonában segítettünk, és egy igazán frissítő programot szerveztek a lakóknak aminek én is aktív részese lehettem. Először egy közeli parkba sétáltunk, ahol a friss levegőn, egy speciális "frissítő fal" közelében élvezhettük a természetet. A sétát követően visszatértünk az otthonba, ahol a teraszon folytatódott a beszélgetés. Összességében nagyon jól sikerült a nap.	Segíteni – To help Idősek – Elderly Frissítő fal – Refreshing wall Tiszta levegő – Fresh air Beszélgetni – To talk
2025.07.03	A mai napon korábban végeztünk a munkahelyen a feladatom az volt, hogy a gondozottak szobájában rendet rakjak, majd ezután segítettem nekik az étkezésnél. A munkaidő végeztével bementünk a belvárosba, ahol Anna segítségével elkészítettük a bérleteinket, majd bevásároltunk. A hazajutás elég kaotikusra sikerült, mert egy kicsit eltévedtünk, de szerencsére épségben visszaértünk a szállásra. Összességében azonban ez a nap is jól zárult.	Errand -ügyintézés Chaotic (kaotikus) Fortunately -szerencsésen Grocery shopping -bevásárlás Successful -jól sikerült
2025.07.04	Ma egy mozgalmas napom volt. Délelőtt először egy csapatszegbeszélésen vettem részt a munkahelyen, ezt követően az idősekkel foglalkoztunk: magyarul beszélgettünk velük és magyar dalokat énekeltünk, hogy jobban megismerjük egymást. Délután visszamentünk a városba, és a fő téren töltöttünk el egy kis időt szuvenírek nézegetésével és sétálással, így önállóan felfedezhettük a belvárost.	Team meeting - Csapatszegbeszélés Sing - Énekelni Souvenir - Szuvenír Town square – Főtér

2025.07.05	Mai nap kicsit tovább aludtam, de utána rögtön belevetettük magunkat az aznapi programba. Délelőtt a város történelmi helyszíneit fedeztük fel, ahol rengeteg érdekességet láttunk. Megtekintettük a város Főterét részletesebben, bejártuk a Posztócsarnokot, később ellátogattunk a zsidó negyedbe, ami mély benyomást tett ránk gazdag történelmével, és sajátos hangulatával. Összességében egy zsúfolt, de annál tartalmasabb napon vagyunk túl, rengeteg új információval és ismerettel gazdagodtam.	történelmi helyek - historical places város - city zsidó negyed - Jewish Quarter program - program / schedule aludni – sleep
2025.07.06	Ma a közlekedés kaotikussága miatt nem mozdultunk ki a szállásról. ezért pihenéssel és különböző háztartási tevékenységekkel töltöttük a napot, majd a délután folyamán a munkanaplókkal foglalkoztunk.	közlekedés - transportation szállás - accommodation / lodging pihenés - rest / relaxation tevékenységek - activities nap – day házimunka – household chores
2025.07.07	Mai nap az idősek otthonában dolgoztam. Reggel a kézműves foglalkozáson papírvirágokat készítettünk és ujjfestéssel kaktuszokat festettünk. A feladatom az volt, hogy segítsek azoknak akik nem boldogulnak önnállóan. A foglalkozás után segitettem visszamenni a szobába és volt akinek segíteni kellett abban, hogy átüljön az ágyára. Pihenés után levittük őket ebédelni, majd utána kivittük őket a levegőre. A munkaidő végeztével visszatértünk a szállásra, ahol közösen elkészítettük a vacsoránkat, amit együtt is fogyasztottunk el.	Elderly home – Idősek otthona Crafts – Kézműveskedés Paper flowers – Papírvirágok Help – Segítség Residents – Lakók (az idősoththonban élő személyek)
2025.07.08	Ma a gondozottakkal a közeli parkba mentünk sétálni, ahol az eddigiektől eltérően sokkal nagyobb kört tettünk meg. Visszatérve segítettünk nekik a szobájukba való bejutásban, majd egy rövid pihenő után kézműveskedtünk a közösségi térben, ahol rózsákat festettünk amivel kidíszíthették a foglalkoztatót vagy a szobájukat. Az ebéd után segédkeztünk az edények elpakolásában. A mai napon is nagyon jól éreztem magam, örömmel tölt el, hogy segíthetek másoknak.	Assistance – Segítségnyújtás Daily routine – Napi rutin Activity – Tevékenység Caregiver – Gondozó Painting – Festés
2025.07.09	Ma ismét zsúfolt és eseménydús napom volt. Először segitettem bepakolni az idős lakók tiszta ruháit a szekrényükbe, majd utána fecskendővel etettem meg pépes étellel azokat, akik erre szorulnak, utána pedig segitettem őket az ivásban. Miután a többi gondozottal is foglalkoztunk, beszélgettem egy kicsit a pszichológussal, mert érdekelt, hogy miért vannak itt a gondozottak. Később megettem egy nénit, és segitettem neki összepakolni az ebédlőben, mert a gondozottak között vannak olyanok, akik segítenek az	Pureed sustenance – Pépesített táplálék Syringe-administered hydration – Fecskendővel beadott folyadékpótlás Interdisciplinary consultation – Interdiszciplináris konzultáció Logistical assistance – Logisztikai segítségnyújtás

	ápolóknak. Valóban egy teljes és élményekkel teli napot zártam.	
2025.07.10	Ma egy igazán kreatív és segítőkész napot töltöttem az idősekkel. Délelőtt kézműves foglalkozást tartottam, ahol színes újságpapír darabokból raktunk ki különféle állatokat és tájképeket. Nagyon élveztem, ahogy az idősek is belemerültek az alkotásba és gyönyörű műveket készítettek. Miután befejeztük a foglalkozást, segítettem egy idősebb néninek az étkezésnél, majd összepakoltam az eszközöket. Örömteli volt látni, milyen sok örömet szerezhettem nekik ma.	<i>helpful – segítőkész</i> <i>ragasztó - glue</i> <i>newspaper – újságpapír</i> <i>animals – állatok</i> <i>landscapes – tájképek</i> <i>pleasure – öröm</i>
2025.07.11	Örömmel tölt el, hogy a mai napon is egy sikeres délelőttöt tudhatok magam mögött! A tegnapi naphoz hasonlóan kézműves foglalkozást tartottam időseknek, ahol rengeteg kreatív alkotás készült. Színes újságpapír-darabokból vidám állatfigurákat készítettünk, úgy vettem észre, ez hatalmas örömet és nevetést hozott mindannyiunknak. A foglalkozás végén, mielőtt rendbe tettem volna a termet, még segíthettem egy idős hölgynek az ebédjében. Igazán élveztem minden percét, és hálás vagyok, hogy hozzájárulhattam a jókedvükhöz.	<i>Artisanal workshop –</i> <i>Kézműves műhely</i> <i>Elderly patrons – Idős</i> <i>résztvevők/vendégek</i> <i>Ingenious creations – Ötletes</i> <i>alkotások</i> <i>Assorted newspaper clippings</i> <i>– Válogatott újságkivágások</i> <i>Figurines –</i> <i>Állatfigurák/Szobrocskák</i> <i>To provide assistance –</i> <i>Segítséget nyújtani</i>
2025.07.12	Ma Krakkó történelmi szívéét fedeztük fel, ahol a fenséges Wawel-várat és a hozzá tartozó legendás sárkányt is megcsodáltuk. A városnézés során megtekintettük a 12 apostol templomát, és egyedülálló élmény volt a templom alatti kriptákban nyugvó sírokat is megnézni. A délutánt a városközpontban töltöttük, ahol szabadon barangolhattunk. Ez a nap tele volt történelmi és kulturális élményekkel, melyek mély benyomást tettek ránk a lenyűgöző krakkói örökségről.	<i>Castle - Vár</i> <i>Dragon - Sárkány</i> <i>Church – Templom</i> <i>Kripta - crypt</i> <i>Tomb - Sír / Sírbolt</i> <i>City center - Városközpont</i> <i>History - Történelem</i> <i>Culture – Kultúra</i>
2025.07.13	A napom az új tanárokkal való közös programmal telt. Reggel egy rövid megbeszélésen ismertették a napi terveket. Délelőtt körbevezettük a tanárokat a városban, megmutatva nekik a főteret, a boltokat és a helyi közlekedést, mert azt tapasztaltam, hogy összetettebb, mint az otthoni. A délután szabad elfoglaltsággal telt, ami takarítást, pihenést és felkészülést foglalt magában a következő napra.	<i>programming – programozás</i> <i>teachers – tanárok</i> <i>meeting – megbeszélés</i> <i>plans – tervek</i> <i>afternoon – délután</i> <i>rest / relaxation – pihenés</i>
2025.07.14	A mai napom a szokásos kerékvágásban telt a munkahelyen, ahol gondozottakkal foglalkoztam. A nap a gondozottak itatásával indult, majd a délelőtti foglalkozás keretében puzzleztünk együtt. Később az udvaron levegőztünk. A napi rutinhoz híven ma is segítettem egy néninek az étkezésnél. A mai napon megismerkedhettem az otthon fizioterapeutájával, ez újdonság volt számomra.	<i>Hydration – Hidratálás /</i> <i>Folyadékptólás</i> <i>Cognitive stimulation –</i> <i>Kognitív stimuláció</i> <i>Outdoor recreation –</i> <i>Szabadtéri kikapcsolódás</i> <i>Rehabilitation specialist –</i> <i>Rehabilitációs specialista</i>

		<i>Daily regimen – Napi rutin</i> <i>Interpersonal engagement – Személyközi kapcsolattartás</i>
2025.07.15	A mai napon a gondozottaknak grillsütést/barbecue-t szerveztek, amire az ismerőseiket is meghívták. Délelőtt segítettem az előkészületekben és a gondozottakkal foglalkoztam. Később a fizioterapeutának segítettem, illetve mutatott néhány egyszerű tornagyakorlatot, majd kérte, hogy segítsek az egyik idős hölgy tornáztatásában, ez egy teljesen új tapasztalatot adott számomra. A nap további részében elláttam egy nénit és egy bácsit is, etetésükben segédkezve. Végül segítettem az étkező összepakolásában.	<i>Rehabilitation – Rehabilitáció</i> <i>Cognitive decline – Kognitív hanyatlás</i> <i>Palliative care – Palliatív ellátás</i> <i>Occupational therapy – Foglalkoztató terápia</i> <i>Dietary restrictions – Étrendi korlátozások</i> <i>Resident dignity – Lakói méltóság</i> <i>Social engagement – Társadalmi bevonás</i>
2025.07.16	A mai napon a kísérő tanáraink is ellátogattak velünk a munkahelyünkre. A délelőtt folyamán a gondozottakkal a parkba látogattunk el. Öt gondozottal tettünk egy nagyobb sétát a tó körül, ahol számos tündérrózsát láthattunk, és kedves mókusokkal, valamint kacsákkal is találkoztunk. Ez a program különösen népszerű volt a gondozottak körében. Számomra is értékes lehetőséget nyújtott, hogy egy kötetlenebb környezetben, más szemszögből ismerhettem meg őket és az ápolókat. A séta során beszélgetésbe elegyedtem velük.	<i>Therapeutic environment – Terápiás környezet</i> <i>Well-being – Jólét</i> <i>Social interaction – Szociális interakció</i> <i>Mobility aid – Mozgást segítő eszköz</i> <i>Caregiver-patient relationship – Ápoló-beteg kapcsolat</i>
2025.07.17	A mai napom a reggelizésben való segítségnyújtással kezdődött, ahol a gondozottak ellátása volt a fő feladatom. Utána a társalgó rendbetétele következett, hogy tiszta és barátságos környezetet teremtsünk. A délelőtt fénypontja egy kreatív kézműves foglalkozás volt, ahol színes virág alakú lapokból készítettünk „hajkoronát”. Nagyon élveztem, hogy így segíthetek a gondozottaknak kikapcsolódni és alkotni. Számomra különösen érdekes volt, hogy ilyen módon is tudtam nekik örömet szerezni. A foglalkozás végén összepakoltam az eszközöket és a környezetet, majd az ápolóknak segítettem. Visszakísértem a gondozottakat a szobájukba, ahol a szobájuk rendbetételében is segítséget nyújtottam. Ez a nap is megerősített abban, hogy milyen fontos és sokszínű a munkám, és örülök, hogy a gondozottak napjait szebbé tehetem.	<i>Caregiver - Gondozó</i> <i>Assisted living facility - Idősek otthona</i> <i>Occupational therapy - Foglalkozásterápia</i> <i>Engagement –</i> <i>Elköteleződés, elfoglaltság</i> <i>Companionship - Társaság</i> <i>To brighten someone's day - Feldobni valaki napját</i> <i>Personalized care - Személyre szabott gondozás</i>
2025.07.18	Mai nap egy felejthetetlen napot tölthettem diáktársaim munkahelyén, ahol mentális betegekkel foglalkoznak, és ez az élmény mélyen megérintett. A délelőtt egy igazán „játékos nap” keretében telt, amit a gondozottak maguk szerveztek az udvarukon, ami már önmagában is fantasztikus volt. Az én feladatom	<i>Physiotherapist - Fizioterapeuta</i> <i>Care recipient - Gondozott</i> <i>Mental health - Mentális egészség</i>

	az volt, hogy segítőként támogassam és bátorítsam őket a játékokban, és örömmel láttam, ahogy fokozatosan feloldódtak. Fociztunk és célba dobtunk labdával, valamint babzsákkal, ami alatt testközelből tapasztalhattam meg, hogyan élvezik a mozgást és hogyan tudnak felszabadultan játszani. Segítettem nekik a passzolásban és a célzásban, de a legmeghatóbb és leginspirálóbb az volt, ahogy egymást buzdították, tapsoltak, és őszintén örültek a másik sikerének. A mozgás és a közösségi élmény láthatóan óriási lendületet adott nekik, és fantasztikus volt látni, ahogy felragyogtak az arcok. A nap végére nemcsak fizikailag voltak aktívak, de mentálisan is sokkal frissebbnek és kiegyensúlyozottabbnak tűntek. Ez a látogatás megerősítette bennem azt a meggyőződést, hogy a fizikai aktivitás, és a közösségi interakció kulcsfontosságú szerepet játszik a mentális egészség javításában. Hálás vagyok a lehetőségért, hogy hozzájárulhattam ehhez a vidám és értékes naphoz. A nap azonban itt még nem ért véget! Este még a Vidám Parkba is ellátogattunk, ami valami egészen elképesztő volt! Nagyon-nagyon élveztem minden percét! Felültem az Óriáskerékre, ahonnan fentről csodálhattam meg Krakkó gyönyörű panorámáját. Az egész város a lábam előtt hevert, és lenyűgöző volt látni a kivilágított épületeket, a folyót, a messzeségbe nyúló utcákat. Felejthetetlen látvány volt! Aztán jött az XXL Forgó Pörgő Cucc, ami valami hihetetlen volt! Imádtam, ahogy forogtam és pörögtem, annyira jó érzés volt a szabadság és a sebesség. Az egész vidámparki kaland rendkívül jó volt, és tényleg örültem, hogy elmentem, mert tele voltam élményekkel és energiával. Egy szó, mint száz, az egész napom fantasztikusan telt, tele volt értelmes tevékenységgel és önfeledt szórakozással.	<i>Interaction - Kölcsönhatás</i> <i>Empowerment - Önállóságra</i> <i>ösztönzés</i> <i>Activity - Tevékenység</i> <i>Support – Támogatás</i>
2025.07.19	Az elmúlt időben alkalmam nyílt egy felejthetetlen és mély benyomást keltő utazáson részt vennem, melynek során nem csupán a modern tömegközlekedés színvonalát tesztelhettem, hanem eljutottam egy olyan helyre is, amely örökre bevésődött az emlékezetembe: a történelmi Auschwitzba. A krakkói kiindulópontból vonattal, busszal és villamossal is utaztunk, ami önmagában is egy élmény volt. Bár az út mintegy két órát vett igénybe, a tömegközlekedési eszközök kényelmesek és megbízhatóak voltak, a Google Maps pedig igencsak megkönnyítette a tájékozódást. Kellemes meglepetés	<i>Historical - Történelmi</i> <i>Concentration camp -</i> <i>Koncentrációs tábor</i> <i>Exhibitions - Kiállítások</i> <i>Suffering - Szenvedések</i> <i>Destruction - Pusztítás</i> <i>Lesson - Tanulság</i>

	volt tapasztalni, hogy milyen jól szervezett és felhasználóbarát a helyi közlekedési hálózat. Azonban az utazás igazi célja, Auschwitz, sokkal többet nyújtott, mint egyszerű kirándulást. Ez a hely, amely magában hordozza a múlt szörnyű titkait, egy olyan tanulságos és gondolatébresztő élményt kínált, ami ritkaság számba megy. A történelem szempontjából rendkívül érdekes volt látni és hallani mindazt, ami e falak között történt. Először Auschwitz I-be látogattunk el, amely az eredeti koncentrációs tábor volt. Itt a barakkok, a kiállítások és a személyes tárgyak mind-mind sokat mondóan meséltek az ott fogva tartottak életéről és szenvedéseiről. Megrázó volt látni a hatalmas mennyiségű cipőt, haját és egyéb személyes tárgyat, amelyek mind egy-egy elvesztett életet jelképeztek. A falak között járva szinte tapintható volt a múlt súlya, és elgondolkodtató volt szembesülni az emberi kegyetlenség és kitartás ezen szélsőségeivel. Ezt követően Birkenau (Auschwitz II) felé vettük az irányt, amely a legnagyobb megsemmisítő tábor volt. Itt hatalmas, nyílt területeken sétálhattunk, ahol a barakkok romjai és a vasúti sínek emlékeztettek a tömeges pusztításra. A tábor hatalmas mérete még inkább érzékeltette a tragédia volumenét. Itt hallhattuk a leginkább szívet tépő történeteket a foglyok érkezéséről, a szelekcióról és a gázkamrák borzalmairól. Bár a részletek megrázóak voltak, a vezetők kiválóan teljesítették azt a feladatot, hogy anélkül mutassák be a történeteket, hogy túlságosan durva vagy szenzációhajhász módon tennék azt. Mindkét helyszínen részletes magyarázatot kaptunk arról, hogy hol mi történt, és milyen történelmi jelentősége volt minden egyes helynek. Fontosnak tartom, hogy ezeket a történeteket megismerjük, hiszen a múlt tanulságaiból meríthetünk erőt a jövő építéséhez. Személyes véleményem szerint Auschwitz és Birkenau egy rendkívül fontos és jelentős hely volt számomra, és hiszem, hogy a történelem számára is nélkülözhetetlen, hogy emlékezzünk és tanuljunk a múlt hibáiból. Ez a látogatás mély nyomot hagyott bennem, és megerősített abban, hogy a béke és az emberiesség értékét soha nem szabad elfelejteni.	
2025.07.20	A mai nap az aquaparkban telt, ahol fantasztikusan éreztük magunkat. Rengeteget csúszdáztunk a különböző pályákon, és igazi adrenalinlöketet kaptunk a gyors és kanyargós lejtőkön. A csúszdázás után a pezsgőfürdőben lazítottunk, ami tökéletes	<i>Adrenaline rush -</i> <i>Adrenalinlöket</i> <i>Relaxation - Kikapcsolódás</i> <i>Problem- Probléma</i>

	kikapcsolódást és izomlazítást nyújtott a kellemesen meleg, buborékos vízben. Sajnos az utazás kicsit nehézkesre sikeredett a tömegközlekedési problémák miatt. Mindezek ellenére a tömegközlekedési nehézségek sem tudták elrontani a napunkat. Az aquaparkban szerzett felejthetetlen élmények messze felülmúlták az utazási bosszúságokat, és már most várjuk a következő alkalmat, hogy újra visszatérhessünk!	<i>Unforgettable – Felejthetetlen</i> <i>Aquapark – Aquapark</i> <i>Sliding – Csúszdázás</i> <i>Jacuzzi – Pezsgőfürdő</i> <i>Public transport – Tömegközlekedés</i> <i>Delays – Késések</i> <i>Experiences – Élmények</i>
2025.07.21	Ma egy igazán szép napot töltöttem az otthonban, tele segítő kezekkel és tartalmas programokkal. A reggel a szokásos sürgés-forgással indult: segítettem a reggeli elkészítésében, ami mindig egy örömteli feladat, ahogy látom a gondozottak arcán a megelégedettséget. Utána természetesen jött a rendrakás és a konyha kipucolása – szeretem, ha minden ragyog a tisztaságtól. A délelőtti fénypontja egy gyönyörű templom meglátogatása volt a közelben. Tudtuk, hogy a gondozottak mennyire szerették volna megnézni, és valóban, mindannyian nagyon élvezték a kirándulást. Csendesen sétáltunk a régi falak között, csodálva az épület szépségét és a benne rejlő nyugalmat. Felemelő érzés volt látni, ahogy ők is elmerülnek a látványban. A templom után a friss levegőn sétáltunk egy nagyot, kihasználva a kellemes időt. Jólesett a mozgás, és a közös séta mindig alkalmat ad egy kis beszélgetésre és nevetésre. Mire visszaértünk az otthonba, már mindenki kelően elfáradt, de jókedvűen vártuk a délutáni programot. Az otthonban egy beszélgetős program vette kezdetét, ami mindig népszerű a gondozottak körében. Eközben egy-két idős lakónak segítettem visszajutni a szobájába, ügyelve arra, hogy biztonságosan és kényelmesen megpihenhessenek. A délutáni pihenő után pedig segítettem nekik az uzsonna elfogyasztásában, biztosítva, hogy mindenki megkapja a neki megfelelő ételt és italt. A nap végén még volt energiám egy rövid sétára a fő téren. Gyönyörűen ki volt világítva, és lenyűgöző volt látni, ahogy a fények játékosan megfestik az épületeket. Igazi békés lezárása volt ez egy eseménydús és jószívű napnak.	<i>Morning routine – Reggeli rutin</i> <i>Breakfast preparation – Reggelikészítés</i> <i>Tidying up – Összepakolás / Rendrakás</i> <i>Excursion / Trip – Kirándulás</i> <i>Beautiful church – Gyönyörű templom</i> <i>Walk / Stroll – Séta</i> <i>Conversation / Chat – Beszélgetés</i> <i>Evening lights – Esti fények</i> <i>Assistance / Help – Segítség</i>
2025.07.22	Ma egy igazán érzelmes nap volt, hiszen eljött a búcsú ideje az idősothontól. Nehéz szívvel mondtunk viszlát mindenkinek, aki az elmúlt	

	időszakban a mindennapjaink részévé vált. Elköszöntünk az ott dolgozóktól, akik fáradhatatlan munkájukkal és kedvességükkel tették otthonossá a helyet, és természetesen a lakóktól is, akikkel annyi szép emléket gyűjtöttünk. A délelőtt a pakolással telt: összegyűjtöttük a holmijainkat, a bőröndjeinket és táskáinkat. Minden egyes elrakott tárgy felidézett egy emléket, egy mosolyt, egy beszélgetést. Miközben készültünk a hazaútra, sok pillanat visszaköszönt, amit itt töltöttünk. A szállást is leadtuk, ezzel lezárva egy fejezetet. Ez a munkahely különleges volt számunkra. Az első pillanattól kezdve kedvesen fogadtak minket, és azonnal befogadtak a csapatba. A nyitottságuk és a melegszívűségük példaértékű volt. Rengeteget tanultunk tőlük, nemcsak a szakmáról, hanem az emberi kapcsolatokról és az életről is. Minden egyes itt töltött nap ajándék volt, tele érdekes történetekkel és megható pillanatokkal. Bár nehéz lesz elszakadni ettől a helytől és az emberektől, akiket megszerettünk, tudjuk, hogy az időnk lejárt, és ideje hazamennünk. Magunkkal viszünk minden emléket, tapasztalatot és azt a sok szeretetet, amit itt kaptunk. Hálások vagyunk mindenért, és reméljük, hogy a jövőben még találkozhatunk!	<i>Farewell / Goodbye – Búcsú / Viszlát</i> <i>Elderly home – Időotthon</i> <i>Residents – Lakók (itt az időotthon lakóira utalva)</i> <i>Staff / Colleagues – Személyzet / Munkatársak</i> <i>Packing – Pakolás</i> <i>Memories – Emlékek</i> <i>Kindness / Warmth – Kedvesség / Melegszívűség</i> <i>Valuable experience – Értékes tapasztalat</i> <i>Bittersweet – Keserédes (érzés)</i> <i>Gratitude – Hála</i>
2025.07.23	Ma búcsút intettem Krakkónak és a fantasztikus kalandjaimnak! Elindultam haza, és mondhatom, hogy hosszú út várt rám, de tele voltam izgalommal, hogy végre újra Magyarországon lehetek. Az utazás valóban hosszúra nyúlt, de cseppet sem bántam, mert útközben gyönyörű tájakat láthattam elsuhanni az ablakból. Mindig lenyűgöz, mennyi szépség van körülöttünk, és ez az út is tele volt felejthetetlen pillanatokkal. A hazautat a FlixBusszal tettem meg, ami kényelmes és praktikus megoldás volt. Az utazás elején egy transzfer vitt be engem Krakkóba, ahol aztán átszálltam a FlixBusra. Ez a busz egyenesen Budapestre hozott, ahol egy újabb transzfer várt rám. Ezzel a transzferrel érkeztem meg Balassagyarmatra, ahol már a szüleim vártak – milyen jó volt újra látni őket! Innen már csak egy rövid út volt hazáig. Elképesztő belegondolni, hogy 23 napig voltam távol, de most végre itthon vagyok. Hihetetlenül jó érzés volt belépni az ajtón és újra a saját otthonomban lenni. Tele vagyok élményekkel és emlékekkel, amiket	<i>Farewell – Búcsú</i> <i>Journey – Utazás</i> <i>Long trip – Hosszú út</i> <i>Beautiful landscapes – Szép tájak</i> <i>Homeland – Haza</i> <i>Hungary-Magyarország</i> <i>Transfer – Transzfer / Átszállás</i> <i>Bus trip – Buszút</i> <i>Parents – Szülők</i> <i>To be home – Otthon lenni</i>

Krakkó és az utazás adott, de a legboldogabb most mégis az, hogy újra itthon, a családom körében lehetek.

After 23 days – 23 nap után

BESZÁMOLÓ

Ez a krakkói utazás jóval több volt egy egyszerű nyaralásnál; egy igazi kaland volt, amely során nem csupán Krakkó városát és az idősek gondozásának fontosságát ismertem meg mélyrehatóan, hanem önmagamról is rengeteget tanultam. Új tapasztalatokkal és érzelmekkel gazdagodtam, amelyek mind hozzájárultak személyiségem fejlődéséhez.

Az utazás kezdetén busszal érkeztem Krakkóba, ahol azonnal belevetettem magam a munkába a bentlakásos otthonban. Az első időszak a beilleszkedésről szólt, megismerkedtem a szociális gondozás feladataival, a korhatár-megkötésekkel, és segítettem a lakóknak a mindennapi teendőikben. Rájöttem, hogy a gondozás nem pusztán kötelesség, hanem örömteli tevékenység, és megtapasztaltam, milyen érzés egy csapat részese lenni. Egy sikeres csapatmegbeszélés után már bátrabban fedeztem fel a városközpontot és a Főteret, majd a város történelmi helyeit, különösen a zsidó negyedét, is megismertem, és részt vettem egy programsorozat tervezésében. Az elkövetkező időszak a kultúra és a kapcsolódás jegyében telt. Segédkeztem a közlekedés és szállás megszervezésében, mellette pedig élveztem a pihenést. Kézműves foglalkozáson vettem részt az otthonban, ahol az idősekkel közösen alkottunk. A gondozottakkal sétáltunk a parkban, miközben én a közösségi munkában és a festészetben is kipróbáltam magam. A gyógypedagógiai feladatokban is segítettem, betekintést nyerve az interdiszciplináris konzultációba. Kreatív és segítőkész napokat töltöttem az idősekkel, különféle alkotásokat és tájképeket festve. Egy sikeres workshopon vettem részt, ahol újságpapír-figurákat készítettünk, ami rendkívül fejlesztette a kreativitásunkat. Krakkó történelmi várait, köztük a Wawelt fedeztem fel, megismerkedtem a sárkány legendájával és a városközponttal. Egy programozási workshopon is részt vettem tanárokkal, ahol a tervek kidolgozása volt a cél, majd pihentem a délután folyamán.

Az utazás második fele mélyebb érzelmeket és történelmi felismeréseket hozott. Megkezdődött a szokásos kerékvágás, a kognitív stimulációval és a rehabilitációval kapcsolatos feladatokkal. Egy szabadtéri grillezésen/barbecue-n vettem részt, ahol a gondozottakkal együtt töltöttünk időt, majd több órányi tornafoglalkozáson vettem részt, új tapasztalatokat szerezve. A gondozottak gondozásába segítettem, részt vettem a jóléti programban és interakcióba léptem velük. A gondozók munkájába segítettem be, figyelembe véve az egyéni igényeket, és megpróbáltam felvidítani őket. Ismét az idősekkel foglalkoztam, alkotva és festve, ami örömet szerzett mindannyiunknak. Egy felejthetetlen napot töltöttem a diákotthoni munkában, mentális betegekkel foglalkozva, majd meglátogattam Auschwitzot, ami mély nyomot hagyott bennem. Egy aquaparkban is voltam, ahol adrenalindús élményeket szereztem, de sajnos az utazás kisebb nehézségekkel is járt, mint például a tömegközlekedés, hiszen a szállásunk elég messze volt a központtól. A tanáraink azonban mindig találtak megoldást ezekre a problémákra.

Az utazás utolsó napjai a búcsúzás és az emlékek feldolgozásával teltek. Reggeli rutinnal indult a nap, majd egy kirándulásra indultunk, ahol gyönyörű tájakat láttam. Este pedig gyönyörű fényekkel találkoztunk, melyek megvilágították a várost. Az otthon lakóitól és a házigazdától is búcsút vettem. Végül elbúcsúztam Krakkótól, és megkezdtem a hosszú hazautat. Bár az utazás időtartama korlátozott volt, tele volt élményekkel és emlékekkel, amiket soha nem felejték el. Végre itthon lehetek.

Ez az utazás sokkal többet adott nekem, mint gondoltam. Nemcsak a pénzügyekben és az önellátásban fejlődtem, de megtanultam, milyen együtt élni másokkal hosszú ideig, és hogyan kezeljük az ilyenkor felmerülő nehézségeket. Magabiztosabbá váltam, és mélyebben megismertem egy új kultúrát, új embereket és egy egészen új közösséget. Felfedeztem önmagam, feszegettem a határait, és ami különösen fontos, bátrabban merem angolul beszélni, sőt, még lengyelül is sikerült néhány alapvető kifejezést elsajátítanom.

Az idősek otthonában való munka rendkívül inspiráló volt. Az ápolók kivétel nélkül kedvesek és segítőkészek voltak, és mindig örömmel fogadtak. A gondozottak is nagyon várták a következő napot, hogy folytathassuk a közös munkát – ez a visszajelzés különösen jól esett.

A hétfői programok fantasztikusak voltak! Megismertük Krakkó történelmét, és bejártuk a Wawelt is, ami lenyűgöző volt a csodálatos kilátással a városra. Ellátogattunk a zsidó negyedbe is, ahol bebarangoltuk az épületeket, és éreztem a történelem súlyát. Az egyik legmegrázóbb és legfontosabb élményem az auschwitzi látogatás volt, ahová vonattal mentünk. A vonatút gyönyörű tájakon vezetett keresztül, de Auschwitzba érve a hangulat azonnal megváltozott. Számomra ez a hely kulcsfontosságú a történelem megértésében; mélyen megérintett, hogy részese lehettem a történelem egyik legfontosabb és letragikusabb fejezetének. Persze a szórakozás sem maradhatott el: voltunk aquaparkban és vidámparkban is, ahol remekül éreztem magam és felejthetetlen szórakozásban volt részem.

Ez az utazás minden szempontból gazdagított, és olyan tapasztalatokkal tértem haza, amik egész életemre elkísérnek. A hálám határtalan mindazoknak, akik segítettek és kísérték ezen az úton.