

Aitana Baena Bosch

OSLO, MÉS QUE UNA CIUTAT: LA MEUA EXPERIÈNCIA D'ERASMUS



Agost 2024 - Desembre 2024



El meu nom és Aitana i el curs passat, vaig tindre l'oportunitat i la sort de viure una experiència que mai oblidaré: el meu Erasmus a Oslo, Noruega. Escollir aquest destí ha sigut, sense dubte, una de les millors decisions de la meua vida, perquè m'ha permés créixer tant personalment com acadèmicament.

Per tant, a continuació, contaré com vaig viure la meua estada a Oslo, i consells que a mi m'haguera agradat saber abans d'arribar.

1 LA CIUTAT

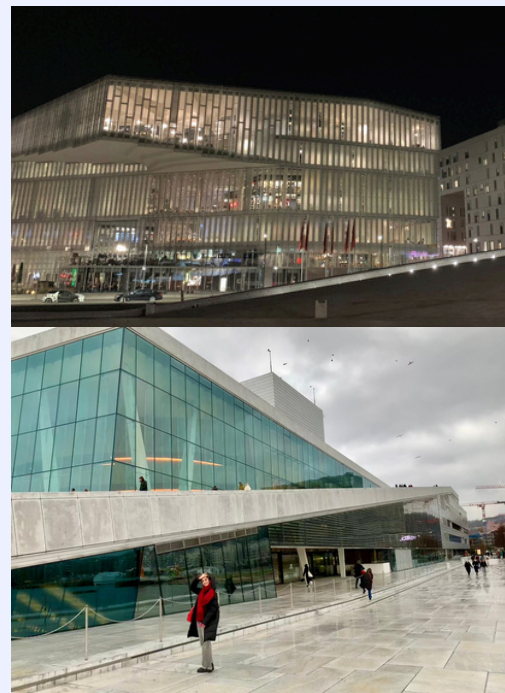
En l'àmbit cultural i d'oci, la ciutat d'Oslo ofereix infinitat de possibilitats. Jo destacaré els museus del Munch (gratuït els dimecres de vesprada) i Nationalmuseet, passejar pel parc de Vigeland, el llac de Sognsvann, la biblioteca pública al centre i la famosa sauna + bany al fiord que tant agrada als noruecs. També hi ha una vida nocturna diferent de la que estem acostumats a València, amb pubs i discoteques que tanquen més prompte, però amb molt bon ambient. Nosaltres les que més vàrem freqüentar van ser: Storgata, Kulturhuset i Youngs, on hi havia molts dies amb música de reggaeton i a les que no hi fa falta pagar per accedir.



Llac de Sognsvann



Festa a Oslo



Biblioteca pública

Encara ser la capital del país, és una ciutat molt tranquil·la i segura que et sorprén des del primer moment. Tot i ser la capital de Noruega, no té l'estrés ni el soroll de moltes altres capitals europees. Està envoltada de natura per totes bandes: boscos immensos, llacs tranquils i el fiord. Passejar per la ciutat és sentir la combinació perfecta entre modernitat i tradició, ja que està ple d'edificis de vidre al costat de construccions antigues.

Respecte al clima, quan vaig arribar a l'agost, Oslo estava ple de vida a l'aire lliure: pícnic als parcs, banys al llac Sognsvann, fogueres a la nit i rutes de muntanya amb temperatures agradables. A mitjan setembre i octubre el fred ja comença a fer-se notar, els dies es tornen més curts i els arbres s'omplin de tons taronja i rojos. I al novembre i desembre el paisatge canvia radicalment: arriben les primeres nevades, el fred és més intens i les hores de llum es redueixen molt. Però també és quan Oslo es torna més màgic, amb mercats de Nadal i carrers il·luminats. A més, els llacs es congelen i es pot patinar o inclús banyar-te! També pots esquiar i provar l'esquí de fons, l'esport nacional. Encara que les temperatures baixen per davall zero, les cases i la universitat estan molt ben aclimatades.



Estiu a Oslo

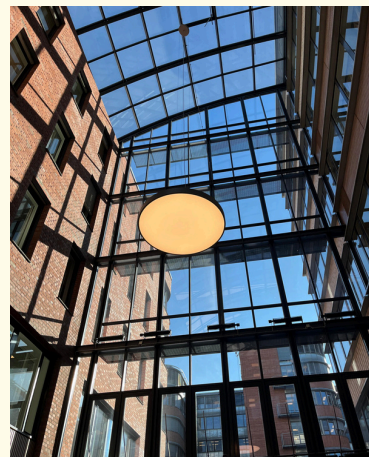
Tardor a Oslo

Hivern a Oslo

2 LA UNIVERSITAT (OsloMet)

Durant la meua estada, vaig estudiar a la universitat “Oslo Metropolitan University” (OsloMet). És una universitat moderna, urbana i molt acollidora, donant-li importància al benestar dels estudiants. Hi ha espais de tota mena: biblioteques, sales de treball, tallers d’art, gimnàs, cafeteria i zones de descans.

Al mateix temps, OsloMet té una orientació internacional, ja que participen activament en la comunitat acadèmica mundial i contribueixen a la generació de coneixements basats en la recerca que transcendeixen les fronteres nacionals.



Jo vaig estudiar un curs ofert per la universitat de 30 crèdits anomenat “Play, Movement, Nature and Outdoor Education – Nordic Childhoods”. Em va agradar moltíssim pel seu enfocament innovador i tan diferent del tipus d’educació ací. Hi havia alumnes de tot arreu el món (Holanda, Canadà, Alemanya, Bèlgica, Japó, Malta...) pel que tot el curs s’imparteix en anglés.

Play, Movement, Nature and Outdoor Education – Nordic Childhoods (BLH3340)

Bachelor's course | 1 semester | 30 ECTS credits | Pilestredet Campus, Oslo | Full-time

El curs era una assignatura en si mateixa, en la qual s’abordaven tota mena de temes, com ara *Physical literacy, friluftsliv, curiosity & natural science, food literacy, outdoor play, risky & curious play, playgrounds*. Cada temàtica era impartida per un professor diferent: primer es treballava la part teòrica a l’aula i, posteriorment, en posàvem en pràctica els continguts. A més, també hi havia “workshops”, en els quals un docent especialista en cada àrea ens feia una xarrada sobre el tema i compartia les seues vivències personals. En aquestes sessions realitzàvem dinàmiques grupals basades en el principi d’aprendre fent.

L'avaluació es basava en la participació i l'assistència a classe, en la realització de treballs grupals amb redaccions i exposicions al llarg del curs, i finalment en un examen individual, tant escrit com oral. L'examen escrit consistia a elaborar una redacció formal sobre un tema relacionat amb els continguts treballats, a partir de la bibliografia proporcionada durant el curs. Per exemple, el títol del meu treball va ser *"How can outdoor and bodily play affect children's emotions and self-confidence?"*. Quant a l'examen oral, consistia a fer una presentació davant un tribunal format per dos professors sobre un tema vinculat tant al curs com al treball escrit. En el meu cas, el títol va ser *"Discovering the Child's Mind Through Outdoor Play"*.

El que més em va sorprendre va ser la gran quantitat d'excursions que ens van organitzar els nostres professors, moltes d'elles dormint en cabanyes al mig del bosc i amb visites a escoles noruegues, que ens van permetre viure l'experiència de manera molt més immersiva. Amb aquestes activitats, vam tindre l'oportunitat d'aprendre sobre l'educació a l'aire lliure i com els nens i nenes noruecs tenen un vincle tan gran amb la naturalesa.



Excursió a Nøklevand



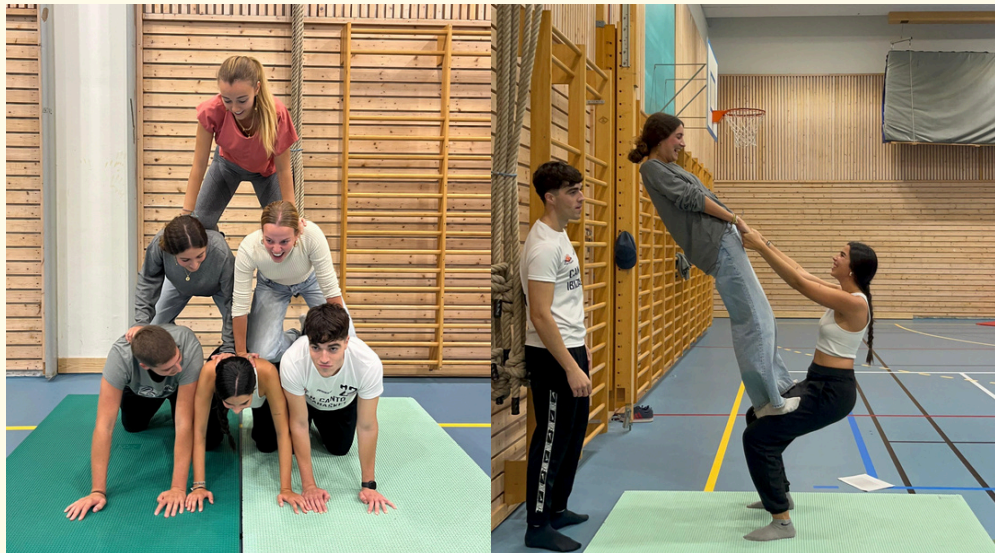
Excursió al llac d'Øyungen



Dormint a la cabanya de Krakosseter



Activitat de ciència al mar noruec



Classe sobre el "circ"



Visita a "Tonsenhagen skole"

Visita a "Småtjern naturbarnehage AS"



3 ALLOTJAMENT

Gràcies a una organització anomenada SiO (*Student Welfare Organization in Oslo and Akershus*) <https://www.sio.no/en>, trobar allotjament es converteix en una tasca molt més senzilla. Una vegada t'accepten a l'Erasmus, aquesta entitat t'envia un correu en què pots sol·licitar fins a 5 residències o tipus d'habitació en què t'agradaria viure durant l'estada. Convindria fer-ho tan prompte com siga possible, ja que les places són limitades. Hi ha opcions on comparteixes cuina, sala d'estar i bany amb entre quatre i set persones, i d'altres on disposes de cuina i bany propis, que òbviament resulten més cares. Personalment, recomane compartir casa, ja que així tens l'oportunitat de conèixer gent de diferents països i organitzar sopars conjunts al pis.

A Oslo hi ha moltes residències entre les quals pots triar, tant al centre de la ciutat com als afores. Si prefereixes estar al centre, et recomane Sofienberg; en canvi, si prefereixes la tranquil·litat i la natura, Krinsjå o Sogn són les millors opcions. Jo, sense dubte, suggerisc sol·licitar una residència als afores, ja que en només quinze minuts amb autobús o metro arribes al centre i, a més, estàs envoltat de bosc i natura. A més, són com un mini poble, amb gimnàs, supermercat, biblioteca i fins i tot bars.



Sogn a l'estiu



Sogn a la tardor



Sogn a l'hivern

En el meu cas, vaig viure a Sogn, on compartia casa amb set persones, tot i que cadascú tenia la seua pròpia habitació. Érem tres espanyoles, dos italians, un holandés i un alemany. Solíem organitzar sopars temàtics de cada país i, gairebé cada setmana, intentàvem menjar junts almenys una vegada, ja que pels horaris de cadascun, era molt complicat coincidir tots a la cuina. A més, a només dues parades d'autobús teníem Kringsjå i el llac de Sognsvann, un espai ideal per fer esport, banyar-se a l'estiu o patinar sobre gel a l'hivern. De fet, va ser allí on vam tindre la sort de veure aurores boreals, una experiència inoblidable.



Sopar amb menjar espanyol



Aurora boreal al llac de Sognsvann

4 TRANSPORT

Amb l'aplicació de Ruter <https://ruter.no/en/buying-tickets/> instal·lada al teu mòbil, pots comprar els bitllets per viatjar en transport públic per tota la ciutat d'Oslo. La millor opció és comprar el bitllet mensual amb el descompte d'estudiant (aproximadament 50 €), que inclou viatges il·limitats en autobús, metro, tramvia, trens i fins i tot en els ferris que arriben a les illes del fiord: Hovedøya, Lindøya, Nakholmen, Bleikøya, Gressholmen i Langøyene. Algunes d'aquestes illes tanquen quan comença el fred intens, però quan fa bon temps recomane especialment visitar les dues primeres. No és necessari validar el codi QR de l'aplicació cada vegada que agafes el transport, però sovint hi ha revisors i, en aquests casos, l'has de mostrar.

Illa d'Hovedøya



5 MENJAR

La vida a Oslo no és barata i, per tant, el menjar tampoc ho és, un aspecte que cal tindre molt en compte. Els supermercats als quals anava més sovint eren Kiwi i Rema 1000, ja que hi solien fer ofertes i descomptes de tota mena. També hi ha Coop, Joker i Bunnpris; aquests dos últims obrin els diumenges, però són els més cars. Tot i això, recomane molt fer la compra al barri de Grønland, on trobareu fruita i verdura a molt bon preu. Encara que estiga un poc lluny, val la pena fer l'esforç i anar-hi cada dues setmanes!

Pel que fa a menjar fora de casa, nosaltres no ho féiem molt sovint, ja que quasi sempre cuinàvem al pis. Així i tot, en ocasions especials -com aniversaris, visites de familiars, amics o de la parella- sí que aprofitàvem per descobrir alguns restaurants. A continuació vos recomane els que més em van agradar en relació qualitat-preu:

- Café Skansen: un lloc molt bonic, ideal per anar en parella. Recomane especialment la sopa de salmó.
- The Salmon: sens dubte, el millor salmó que he provat mai!
- Piazza Italia: les pizzes són realment boníssimes.
- Døgnvill Burger: hamburgueses molt saboroses i de bona qualitat.
- Oslo Street Food: perfecte per anar amb amics, ja que hi ha menjar de tota classe (gyros, poke, burgers...).



Una de les parts més enriquidores de l'Erasmus van ser els viatges. Des d'Oslo és fàcil i relativament assequible desplaçar-se tant per Noruega com cap a altres països escandinaus. La ciutat disposa de dos aeroports: Oslo-Gardermoen (el principal, situat prop del centre) i Sandefjord-Torp (a unes dues hores d'Oslo). Sempre convé volar des de Gardermoen, ja que l'accés a la ciutat és molt més còmode, especialment si portes maletes. A més, amb l'aerolínia Norwegian hi ha descomptes en vols nacionals utilitzant el codi UNDER26.

Durant la meua estada vaig tindre l'oportunitat de visitar la ciutat de Bergen, així com diversos poblets als voltants d'Oslo. També vam gaudir d'una experiència inoblidable viatjant al nord, a les illes Lofoten, on els paisatges són tan increïbles que costen de descriure. Es tracta d'un destí ideal per fer excursions i activitats a l'aire lliure, per la qual cosa és imprescindible portar roba esportiva. A més, és molt recomanable –i fins i tot necessari– llogar cotxes per moure's per les illes; nosaltres ho vam fer a través de l'aplicació GetAround.

Fora de Noruega, també és molt accessible i econòmic viatjar a altres països propers com Suècia, Dinamarca, Finlàndia, Polònia o fins i tot Islàndia, cosa que et permet aprofitar al màxim l'experiència Erasmus.



Illes Lofoten



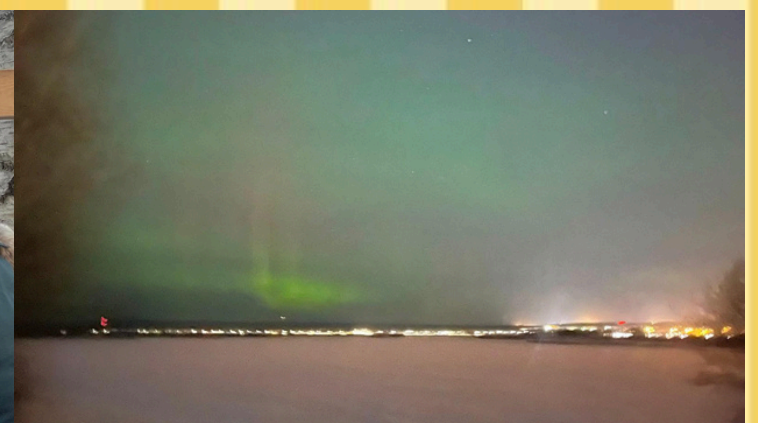
Estocolm



Bergen



Helsinki



Lapònia