

Université de Bordeaux : Tipps von einer ERASMUSSTUDENTIN

– gern die Liste erweitern und an nachfolgende Studenten weitergeben-

VORBEREITUNG/ERSTE TAGE :

- **Impfen** : es wird eine Tuberkuloseimpfung verlangt – mir wurde vom Betriebsarzt gesagt, dass es diese Impfung in Deutschland nicht gibt -> bei mir reichte ein Röntgenbild der Lunge, allerdings hat keiner in Bordeaux jemals danach gefragt
- ein paar Passbilder auf Vorrat schadet nicht (z.B. wird für Studentenausweis, Tramkarte...)
- **französisches Konto** notwendig, wenn man die CAF (=Wohngeld) erhalten möchte
- **französische Nummer** sinnvoll -> v.a. für administrative Dinge (Bsp free für 2€)
- **Versicherungen/Dokumente**: Privathaftpflicht, Berufshaftpflicht, europäische Krankenversichertenkarte, internationale Geburtsurkunde

UNI : -> START : ca. 1 September

- vorher gut überlegen ; welche Module man belegen möchte, da Änderung des Learning Agreements eigentlich nur bis Ende Oktober vorgenommen werden (-> zum Wechseln geht eher zu Inchirah Mousset (Verantwortliche) als Noëlie Brieux (Organisation))
- wenn ihr das Modul Appareil Locomoteur belegen wollt und Rheuma machen wollt, schreibt es dazu – es gibt hier nur eine Rheumastation, die wirklich super ist, also dann habt ihr vielleicht Glück und kommt auf die gewünschte Station (Prof. Schaefferbeke)
- Praktika sind sehr davon abhängig, auf welcher Station ihr seid (Schaefferbeke + , Liguoro + , Nephro +)
- **Achtung** : medecine interne hier ist nicht gleichzusetzen mit „Innerer Medizin“ (auf der Station medecine interne im Saint andré kommen vor allem Patienten, die komplizierte Erkrankungen haben, wo unterschiedliche Organsysteme betroffen sind)
- am Anfang vom Semester: **Bücherflohmarkt** (meist in der ersten Woche, lohnt sich hinzugehen)
- beim Gastromodul: ein Teil „**addicto**“ -> Onlinekurse: wir müssen die Quiz mitmachen, aber nicht die Prüfung auf ENT (Infos dazu erhaltet ihr auf euren Unimailadressen)
- auf der ENT Seite kann man die Bücher mit seinen Zugangsdaten runterladen und auch offline lesen -> zu empfehlen, so müsst ihr die Bücher nicht kaufen
- **Klausurvorbereitung**: es gibt kleine Hefte mit stichpunktartigen Zusammenfassungen der Item -> ich konnte gut mit UE-ECN+ arbeiten (es gibt auch UE-ECN en fiche, die weniger detailliert sind, aber vielleicht einfacher zu lernen? – selbst herausfinden)
- fangt rechtzeitig an zu lernen, es ist nicht ganz so einfach wie in DE
- „Altklausuren“ kreuzen auf sides -> man kann sogar nach Themen aussuchen -> bisschen so wie Ambosskreuzen und kann gut seinen Wissensstand einschätzen
- **! im Juli/August, wenn ihr wahrscheinlich anfangt, euch mehr um das Erasmus zu kümmern, haben fast alle Büros zu -> wichtige Sachen vorher abklären**
- **CC: (=contrôle continu)** als Erasmusstudent braucht ihr diese nicht mitschreiben!

PRAKTIKUM

- VIEL EIGENINITIATIVE ist erwünscht!
- **Kittel, Stethoskop, Reflexhammer, Leuchte mitbringen** (in Haut Leveque werden Kittel gestellt, in den anderen Krankenhäusern müsst ihr euren eigenen Kittel haben)
- ihr werdet ein bisschen ins kalte Wasser geworfen: keine Angst haben und **nachfragen**, auch wenn ihr euch manchmal dabei dumm vorkommt
- auf den meisten Stationen wird erwartet, dass ihr Patienten in der Visite vorstellt, also keine Scheu haben, auch allein zu Patienten zu gehen, um sie zu untersuchen
- Lasst euch die Datenbank von einem Co-externen (Mitstudenten) oder einem netten Assistenzarzt (=Interne) erklären und versucht, bei der Administration euren eigenen Zugang zu bekommen, damit ihr auch unabhängig von anderen arbeiten könnt
- **EKG auswerten können ist eine super Grundlage!**
- bisherige Erfahrungen:
 - **Chiche**: Chirurgie, Chiche ist die Chefärztin von drei Stationen: 1) Hepato, 2) Oeso-gastro, 3) Colorectal
 - 1) Hepato: 7h25 da sein
 - **Schaefferbeke**: sehr guter Stage, man wird sehr nett in Empfang genommen, hat eigene Patienten, die man bei der Visite vorstellt, man rotiert hier zwischen stationär, ambulant und Sprechstunden der Professoren

- **Liguoro:** Neurochirurgie, sehr pädagogisches Praktikum, viele Seminare, gute Lehrvisiten, Consultations ++ (v.a. Prof. Vigne)

- Krankenhäuser:

- **Haut-Lévêque: auf der Tram-Linie B, 35- 40 min aus der Innenstadt** v.a. Kardio, Gastro, Hepato, Hämato-/Onko
- **Pellegrin:** Rheuma, Ortho, urgences, Neurochirurgie, Nephro, Uro...
- **Charles Perrin: neben Pellegrin, ca. 15 min aus dem Stadtzentrum mit dem Rad** Psychiatrie
- **Saint-André: direkt in der Innenstadt** urgences, médecine interne

SPRACHKURS

- es werden mehrere Sprachkurse angeboten:
 - **Pflicht für Mediziner:** Medizinsprachkurs in einer der ersten Wochen (während der Semesterzeiten)
 - Optional: Vor offiziellem Beginn des Semesters ein Sprachkurs am Campus Montaigne-Montesquieu für eine Woche -> Vorteil: man lernt viele Erasmusstudenten kennen und hat somit gleich den ersten Kontakt
 - Semesterbegleitend: Themenbasierte Sprachkurse von Bruno (z.B. grammaire, chansons francaises, actualité, phonétique...)
- weitere Sprachen: z.B. Englisch-, Spanisch-, Italienisch werden am Campus Victoire angeboten (1x pro Woche) -> Anmeldung erfolgt am Campus Victoire

BIBLIOTHEKEN

- **BU** -> Unibib fast immer voll (Mitte Dezember ein bisschen leerer, da das 1. Jahr da Ferien hat)
- **bibliothèque municipale de Mériadeck** -> 3. Etage -> hier gibt es auch einige wenige Lernboxen wie in der Medibib, hier kann man auch ausdrucken
- Campus la Victoire -> einen Besuch abstatten allein für das Auge ;)
- Drucker: man kann in der Bib über die Studentenkarte ausdrucken

KANTINEN

- **RU** = restaurant universitaire -> 1 Essen mit Hauptgang, Vor – und Nachspeise kostet 3,25€ (ob vegetarisch oder nicht-vegetarisch), hierfür: Geldaufladung über das System: **IZLY**
- **Self** -> Kantine im Krankenhaus, sehr lecker, hier braucht man eine Karte vom CHU (Franzosen: blau, Erasmusstudenten bekommen eine weiße Karte), die man mit 30€ aufladen kann -> ich fand das Essen hier leckerer, es gibt mehr Auswahl, man zahlt so viel, wie man sich nimmt (Mindestpreis: ca. 2,60€). Wenn man vegetarisch ist, ist es im Schnitt günstiger, wenn man nicht-vegetarisch ist, teurer als das RU.
- diese Karte gewährt einem auch Zugang zum OP, wenn man auf einer chirurgischen Station registriert ist

FAHRRAD:

- **Ecocycle** (gebrauchte Räder, die aber repariert sind und meist auch neue Bremsbelege haben) (Nähe Pellegrin)
- **Eturecup** (Uni: Tramhaltestelle : Doyen brus) – hier kann man Fahrräder günstig kaufen und dann selbst reparieren unter Anweisungen von Radkennern
- **leboncoin**
- **garage modern**

TRANSPORT:

- Jahreskarte, Monatskarten, Wochenkarte , 10 Fahrten (hier gibt es auch einen ermäßigten Tarif (ca. 8€), hierfür muss man auf dem Automaten ein bisschen herunterscrollen)
- Schwarzfahren kostet 120€
- an den Automaten funktionieren oft ausländische Karten nicht, also immer Kleingeld parat haben! (es werden keine Scheine angenommen) oder zu den TBM Stationen (z.B. am Gambetta, Quinconces gehen)
- **SNCF (-> Zug):** „Carte jeune“ für 50€ (lohnt sich, wenn man vor hat viel zu reisen)
- **Neu in Frankreich: ouibus/ouigo** -> günstige Zug- und Bustickets
- **ZUG:** am angenehmsten fand ich die Fahrt: Bordeaux-Strasbourg, Strasbourg-Karlsruhe, Karlsruhe-Göttingen (wenn ihr über Paris fahrt, plant **mind. (!) 1 h Umsteigezeit ein**, da ihr den Bahnhof wechseln müsst -> *mit viel Gepäck ist also die Strecke über Strasbourg angenehmer!*)
- **FLUG:** mit der ESN-Karte bekommt man bei Ryanair Rabatt + gratis Gepäckmitnahme
- **FLUGHAFEN:** mit der TBM-Karte (=Tram) kommt man umsonst zum Flughafen (ca. 1h bis zur Stadtmitte, Bus 1+ (+ Tram A))

AUSFLÜGE (Ideen) :

- Saint Emilion
- Nantes – musée : les Machines de l'île
- la Rochelle /île de Ré
- Pic du Midi (Pyrenäen)
- Toulouse -> Flixbus 7€
- Lacanau (surfen) -> wenn ihr ein Auto habt : Lacanau Sud ++
- Cap ferret ++
- Arcachon
- Surfwochenende mit der Uni +++ (Nähe Biarritz)
- Radtour „Bassin d' Arcachon“ – mit Zug nach Arcachon (Fahrradmitnahme kostenlos), Fähre von Arcachon zum Cap ferret, und dann unbedingt auf die Ozeanseite einen Abstecher machen ; Radweg gut ausgeschildert (es gibt Karten im Touristenbüro von Bordeaux), ca. 70Km
- Dune du Pilat (auch schöner einfacher Radweg von Arcachon zur Düne)
- Parc de l'Ermitage (man kommt dort mit den Tramkarten von Bordeaux hin, Lormont Bas)

TANZEN:

- **Bachata, Salsa:** Cubanito und Tencha:
- **Lindy hop:** Kurse und vor allem die Tanzatmosphäre (junge Menschen) sind sehr gut bei BordeauxSwing, man kann auch ohne Partner hingehen
 - Tanzschulen: Swingtime, **BordeauxSwing ++**, Tap Swing
- **Rock'n'Roll:** Tanzkurse von Jeff – hier muss man als Mädchen immer in Rock kommen (kleine Eigenheit des Prof) (das Rock'n'Roll hier hat einen anderen Grundschrift als im Unisportkurs in Göttingen)

UNISPORT:

- man zahlt 25€ für ein Jahr und darf dann an allen Sportkursen teilnehmen. Man muss allerdings einen Platz in dem Kurs bekommen, deshalb am besten zum ersten Termin hingehen! Für Ausflüge gibt es extra Einführungsveranstaltungen (z.B. Kanufahren, Surfen...)

WOHNEN

- **NIE Geld überweisen, bevor ihr die Wohnung nicht gesehen habt**
- manchmal hat das BVE (=bureau vie étudiante) Hinweise und Adressen für : chambre chez l'habitant -> evtl. anrufen und nachfragen
- Pierre Marszat: hat viele (eher mäßig gut bis schlecht renovierte oder ältere) Wohnungen im Quartier Saint Michel -> marzatp@yahoo.fr
- **Webseite:**
 - lacartedescolocs
 - leboncoin
 - appartager -> hier lohnt es sich die 20€ zu zahlen, um direkt die Vermieter anschreiben zu können -> so habe ich nach 2-monatiger Suche meine WG gefunden
- **Studentenwohnheime** (gut für Medizinstudenten)
 - Tauzin
 - Budos
- **Zum Ankommen:** Jugendherberge, Airbnb, Couchsurfing?
- **gute Viertel zum Wohnen:**
 - **Hôtel de Ville/Sainte Catherine** (Stadtzentrum + nah an Tramlinie A und B)
 - **Gambetta** (bisschen ruhigeres Viertel, sehr zentral, nah an Tramlinien + nah am Schwimmbad)
 - **Chartrons:** ruhiges Viertel, sehr schön, aber teuer, nahe an den Quais, am Jardin Public
 - **Saint Michel:** viele junge Leute und Migranten
 - **Saint Genès**
 - **Saint Bruno:** Uninah, Tram-A Linie nah, nah an Meriadeck (Einkaufszentrum)
- **viele** französische Medizinstudenten wohnen um das Krankenhaus Pellegrin herum -> kann praktisch sein für Mitfahrgelegenheiten, um z.B. nach Haut-Lévêque zu kommen

KULTURIDEEN und SONSTIGES

- DARWIN
- Quartier Libre, Zig Zag Café -> viele Live Konzerte
- Grand Théâtre: hier bekommt man 48h vorher Tickets für 8€ als Student
- Auditorium: Konzerte, mittags häufig Brunch-Konzerte
- iBoat
- bar associatifs: um ca. 2 Uhr machen die Bars in Bordeaux zu -> danach geht es weiter in die bars associatifs wie z.b. das BB25, chat qui peche (man zahlt einmalig einen „Mitgliedschaftsbeitrag“/Eintritt, ca 5€ und kommt dann für das Jahr umsonst rein)
- **Museen:**
 - Cité du Vin (v.a. über die Weinentstehung, 16€ Eintritt)
 - Musée des Beaux Arts
 - Musée du Vin et du Négoce (v.a. über die Geschichte Bordeaux in Verbindung zum Wein, 5€ Eintritt für Studenten)
- **Angebot des bureau vie étudiante nutzen:**
 - Weinführungen
 - cuisine française
 - Empfänge
 - viele Ausflüge
- **Kino:** Utopia -> hier bekommt man mit der „Carte jeune – Bordeaux ma ville“ Vergünstigungen (Eintritt: 4€)