

Erasmus beszámoló – Portugália, Lisszabon

ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa, Szociológia

2025/2026/1.félév

Egy csodálatos és felejthetetlen őszi félévet töltöttem Lisszabonban másodéves Társadalmi-viselkedéselemzés (MA) képzés hallgatójaként, melyet már régóta szerettem volna megvalósítani. Ezt kihagyni nem érdemes, mindenkinek ajánlani tudom csak, mivel nagyon sokszínű, rengeteg lehetőséggel, szerintem Lisszabon az egyik legjobb Erasmus úticél. Főleg annak ajánlom, aki folyamatosan utazni és felfedezni vágyik, és – ahogyan én is – megtapasztalni, milyen érzés igazán: szabadnak lenni.



Előzetes felkészülés (legfontosabb: lakhatás)

Az ISCTE Szociológia (MA) szakára jelentkeztem. A kiutazás előtti ügyintézés gördülékenyen ment, mind az itthoni és a kinti egyetemmel. Az előzetes felkészülés legfontosabb pontja a szállás megtalálása volt, mely jelenthet némi kihívást, főleg ha későn kezd az ember. Én már májusban lefoglaltam a szobám, amely az Alameda környéken volt, ami szerintem az egyik legjobb környék főleg a tömegközlekedés miatt. A piros metró a közelben áll meg, amely kivisz

a repülőtérre fél órán belül, illetve az Oriente-hez, ahonnan Flixbus-ok indulnak, emellett a szintén közeli zöld metró pedig a belvárosba vezet. A szállást a Spotahome oldalon találtam (melyet a Károli is ajánlott) és foglaltam le. A szobáért 450 euro körül fizettem, de egyéb adminisztrációs díjak és deposit miatt további összegekkel is kell számolni. A szállás (agency: Placetostay) alapvetően rendben volt, csak pár probléma ütötte fel a fejét, pl. beázás, plafon penészesedése a párás nyirkos levegő miatt, mely elvileg gyakorinak számít az ottani klíma miatt. Fontos tudni, hogy a lakások többségében nincs központi fűtés, így télen kifejezetten hideg lehet a lakásban hősugárzó nélkül, de az agency erről gondoskodott. Repülővel utaztam ki, és vissza, ez volt reális, a zöld utazási forma nem volt opció számomra.

Egyetem

Az ISCTE campusa kissé távolabb helyezkedik el a belvárostól, de metróval, busszal és vonattal is könnyen megközelíthető. A campus modern, több épületből áll, de az óráim mind ugyanabban az épületben voltak. Egyetemi menza is van, megfizethető árakkal. Az adminisztrációban és egyéb segítségkéréssel fordulhattam a kari Erasmus koordinátorhoz, akik nagyon készségesen és kedvesen mind telefonon, emailben és személyesen segítségemre voltak. Volt lehetőségem Buddy-t is igényelni, amivel éltem is, viszont véleményem szerint előbb kéne a kapcsolatot felvenni a hallgatókkal, mivel a mobilitási időszak leelején van szükség a legtöbb segítségre, de amikor szeptember végén felvette velem a kapcsolatot a buddym már nagyrészt sikerült eligazodnom. Ennek ellenére később többször tudtam hozzá fordulni kérdésekkel.

Az orientációs napokra érdemes menni, hogy képbe kerülj az egyetemmel kapcsolatban. Az óráim szeptember közepétől kezdődtek bár nem mindegyik ugyanazon a héten, az egyik kurzusom csak októberben kezdődött, így értelemszerűen máskor is fejezték be őket, de szerencsére nagyjából mindennel végeztem decemberben. Felvettem a Portuguese History and Culture kurzust, amelyet kifejezetten Erasmusos hallgatóknak tartanak. Mindenképpen megéri részt venni ezen a kurzuson, hiszen ezzel még inkább megismerheted és közelebb kerülhetsz Portugáliához, több múzeumot is meglátogattunk a kurzus keretein belül. Ezenkívül még három másik tárgyat vettem fel, amelyek a tanulmányaimhoz kapcsolódtak. A kurzusokról előzetesen az egyetem oldalán lehet informálódni. Az oktatók magas színvonalon tanítottak, jól beszéltek angolul, és nyitottak voltak a kérdésekre. Az összes órán valamilyen csoportmunkát kellett csinálni, továbbá prezentációkat készíteni, beadandókat írni, melyek abszolút teljesíthetőek voltak.

Tömegközlekedés

A 23 éven aluliaknak ingyenes a tömegközlekedés (Lisszabon és metropolitan area), melyhez Navigante plasztikkártyát kell igényelni. Ennek az igénybevételéhez egy portugál adószám (NIF number) szükséges, melyet egy Financas-ban lehet igényelni (időpontot kell foglalni online vagy telefonon, ezzel kapcsolatban az Erasmus koordinátoromhoz fordultam segítségért), vagy egy ügyvédi irodát kell keresni, aki díj ellenében állítja ki. Ehhez egy kinyomtatott kisméretű (igazolvány) képre is szükség van, ami a kártyára fog kerülni, így ezt is vinni kell a kártya igényléskor. Ha az ingyenes kártya beszerzésére nincsen lehetőség, akkor a 40 eurós (Lisboa metropolitan area) havi bérletet érdemes megvenni.

Utazás

Portugália hihetetlenül sok lehetőséget kínál felfedezésre. Lisszabon környékén érdemes ellátogatni például Sintrába és Cascaisba, de az ország más részei is különlegesek: Nazaré, Algarve vagy Porto mind kihagyhatatlan úti célok. Lisszabonból számos olcsó repülőjárat indul más országokba (főleg Spanyolországba), illetve az Azori-szigetekre és Madeirára is. Korábban már jártam Madeirán, ezért a félév során az Azori-szigetekre, Terceira-ra utaztam, amely egy lenyűgöző természeti környezet, mindenképpen ajánlom. A Lisszabon környéki strandok közül több is nagy kedvencem lett: Magoito Beach, Guincho Beach, Carcavelos, Costa da Caparica, valamint az Ursa Beach, amelyet egy túraútvonalon keresztül lehet megközelíteni (nem strandpapucsra tervezett terep). Fontos azonban óvatosságnak lenni, az Atlanti-óceán hullámai a nyugati parton rendkívül erősek lehetnek. Szeptember és október még kifejezetten meleg, ideális a strandoláshoz és kirándulásokhoz. December és január már hűvösebb, csapadékosabb időszak, az esőkabát és a strapabíró esernyő szükséges lesz.

Egyéb hasznos infók

Érdemes kiváltani az ELL (Erasmus Life Lisboa) és/vagy az ESN (Erasmus Student Network) kártyát, mivel számos programra, eseményre biztosítanak kedvezményes vagy ingyenes belépést. Rendszeresen szerveznek egynapos vagy többnapos kirándulásokat Portugálián belül és külföldre is (például Marokkóba).

Portugáliában szinte mindenki Whatsappot használ, ezért ennek letöltését és az Erasmus-csoportokba való belépést ajánlom. Az ismerkedés egyik népszerű helyszíne többek között, az Erasmus Corner (Google mapsen megtalálható), ahol főként csütörtöktől szombatig sok nemzetközi hallgató gyűlik össze.

Ha felmerülne kérdés keress bátran!

Hajnal Laura

hajnallaura7@gmail.com