



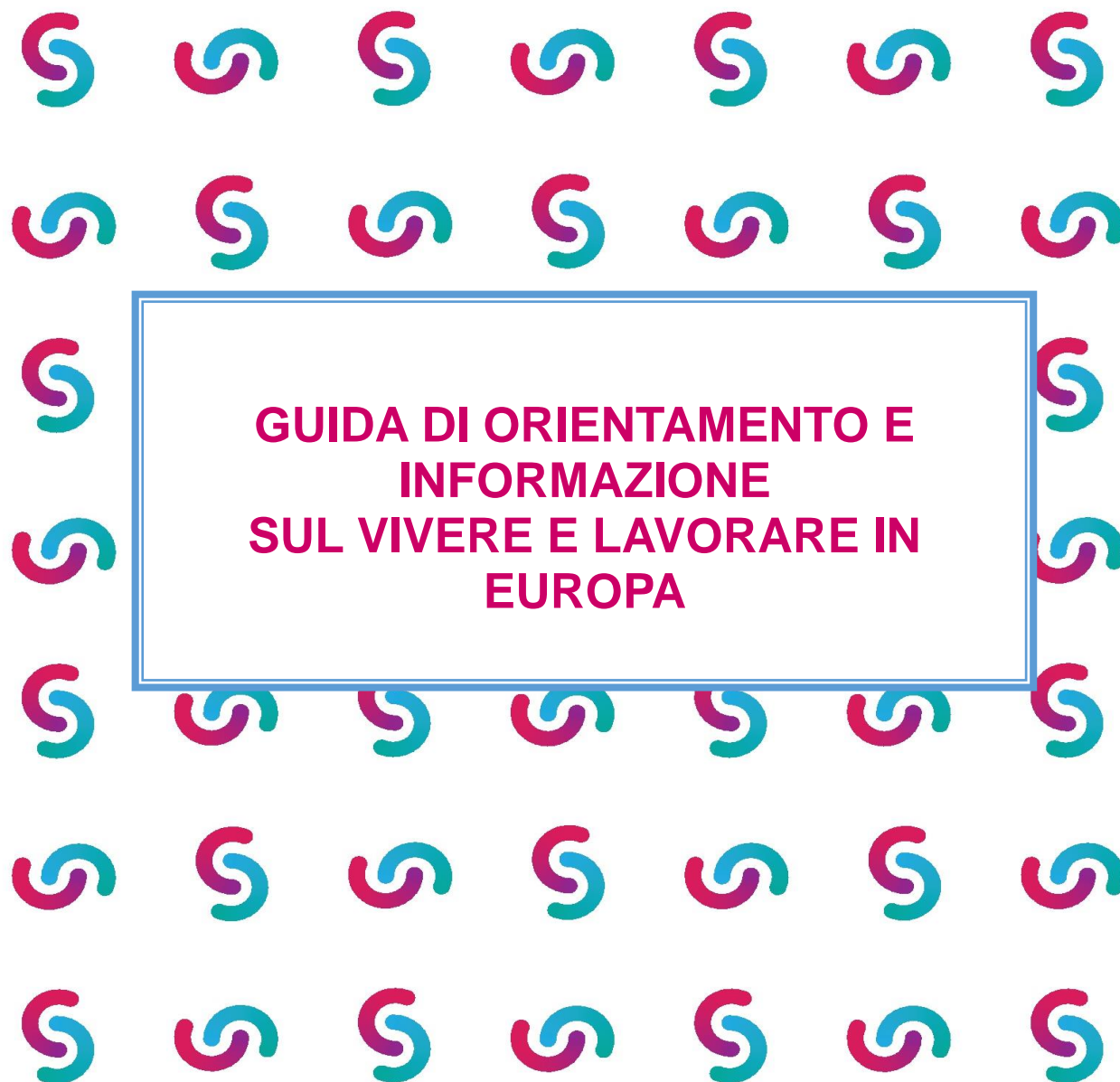
SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



**GUIDA DI ORIENTAMENTO E
INFORMAZIONE
SUL VIVERE E LAVORARE IN
EUROPA**

ERASMUS PLUS KA1

Mobilità per l'apprendimento nell'Istruzione Superiore



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



INDICE

INTRODUZIONE	3
1. VIVERE E LAVORARE IN EUROPA	3
2. ONLINE LINGUISTIC SUPPORT	5
3. AUTOVALUTAZIONE DELLE COMPETENZE	8
4. ASSICURAZIONE	9
5. DOCUMENTI NECESSARI PER IL SOGGIORNO NEL PAESE DI DESTINAZIONE.....	12
6. TROVARE ALLOGGIO	12
7. ULTERIORI STRUMENTI PER PREPARARTI ALLA MOBILITA'	20
8. STORIA, CULTURA, TEMPO LIBERO e DIVERTIMENTO....	23



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



INTRODUZIONE

Al fine di valorizzare quanto più possibile la tua partecipazione alla mobilità Erasmus+ per tirocinio, promossa dal **Consorzio di Mobilità SEND**, vogliamo proporti una guida di orientamento sul vivere e lavorare in Europa.

La presente guida fornirà tutte quelle informazioni necessarie per prepararsi e vivere al meglio la tua esperienza di mobilità, cercando così di sfruttare al massimo il suo potenziale in termini di **sviluppo personale e professionale**.

A tale proposito potrai trovare qui di seguito informazioni su: il **supporto linguistico online** fornito dal programma E+ per le mobilità internazionale, **l'innovazione Sociale** tematica centrale del progetto, **l'autovalutazione delle competenze**, il **reperimento dell'alloggio** all'estero, la **copertura assicurativa**, i **documenti per soggiornare** in un altro paese dell'Unione europea, il **monitoraggio e valutazione** della mobilità e soprattutto su come trascorrere il **tempo libero** in un'altra città e venire a conoscenza di un'**altra cultura!!!**

Per ulteriori informazioni e prepararti al meglio alla tua mobilità, scarica anche l'**Erasmus+ App Mobile**.

1. VIVERE E LAVORARE IN EUROPA

Un'esperienza di mobilità all'estero permette **l'arricchimento culturale**, nonché **l'acquisizione di nuove competenze** al fine di adattarsi in modo flessibile ad un mercato del lavoro in continua evoluzione. Questa esperienza deve essere intesa come stimolo per la circolazione dei saperi, per la creazione di un'Europa della conoscenza e come strumento per creare nuove opportunità lavorative e favorire così l'inclusione lavorativa.



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Di seguito abbiamo selezionato per te alcune **guide sulla mobilità internazionale** nella speranza di darti una mano nella realizzazione del tuo futuro professionale in Europa e nel mondo!!!

◦ **[La tua guida ad una Carriera Internazionale](#)** - A cura di KAPLAN – Carriere

Internazionali

- ◆ ◦ **[Guida alle borse di studio](#)** – A cura di Scambi Europei
- ◆ ◦ **[Studyng and Training Abroad](#)** – A cura di ESN (European Students Network)
- ◆ ◦ **[Manuale dello stage in Europa](#)** – A cura dell'ISFOL (Istituto per lo Sviluppo della
Formazione Professionale dei Lavoratori)
- ◆ ◦ **[Pronti a Partire? Tutto ciò che dovete sapere delle condizioni di vita all'estero ...e non solo](#)** – A cura di EURES
- ◆ ◦ **[Vivere l'Europa: Regno Unito](#)** – A cura di Benini Ginevra, INAPP (aprendo il link, puoi scaricare il pdf in fondo alla pagina)
- ◆ ◦ **[Vivere l'Europa: Francia](#)** - A cura di Benini Ginevra, INAPP (aprendo il link, puoi scaricare il pdf in fondo alla pagina)
- ◆ ◦ **[Vivere l'Europa: Germania](#)** – A cura di Benini Ginevra, INAPP (aprendo il link, puoi scaricare il pdf in fondo alla pagina)
- ◆ ◦ **[Vivere l'Europa: Spagna](#)** - A cura di Benini Ginevra, INAPP (aprendo il link, puoi scaricare il pdf in fondo alla pagina)
- ◆ ◦ **[Vivere l'Europa: Irlanda](#)** – A cura di Benini Ginevra, INAPP(aprendo il link, puoi scaricare il pdf in fondo alla pagina)

Puoi trovare altri manuali e guide utili alla preparazione nella sezione **[“Library Preparation”](#)** dalla Piattaforma di Mobilità SEND. Ti consigliamo inoltre di visitare la pagina del **[sito della Commissione Europea DG Occupazione, affari sociali e inclusione](#)** per conoscere i diritti di cui puoi godere mentre soggiorni in uno degli Stati dell'Unione Europea diverso da quello in cui risiedi, nonché di prendere visione della **[Carta dello studente Erasmus +.](#)**



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Infine, a causa dell'attuale emergenza sanitaria da Covid-19, prima di partire ti suggeriamo di visitare il sito [ReOpen.eu](https://www.reopen.eu). Questo strumento fornisce una panoramica della situazione sanitaria nei paesi europei, sulla base dei dati del Centro europeo per la prevenzione e il controllo delle malattie (ECDC). Le informazioni sono aggiornate frequentemente e disponibili in 24 lingue. Consente, dunque, di seguire l'evoluzione della situazione del coronavirus in tutta Europa, di fornire informazioni sulle varie restrizioni in vigore, tra cui i requisiti in materia di quarantena e tamponi per i viaggiatori e le applicazioni mobili di tracciamento dei contatti e di allarme per il coronavirus. Questo dovrebbe aiutarti a pianificare il viaggio in Europa in tutta sicurezza!

2. ONLINE LINGUISTIC SUPPORT

2.1 COME FUNZIONA?

L'OLS è un sistema online per il miglioramento delle lingue straniere predisposto dalla **Commissione Europea** per tutti i partecipanti a programmi di mobilità Erasmus+ (escluso il personale). Seguire il corso di lingua online, rispettare le date ed effettuare i test è dunque un'ottima opportunità per migliorare le proprie competenze linguistiche e di conseguenza il proprio profilo professionale e personale.

Prima della mobilità verranno inviate da SEND, attraverso la piattaforma OLS, le credenziali per accedere al test di lingua ed accertare il livello iniziale della lingua prescelta. Ci sarà una scadenza entro cui effettuare il test. Successivamente durante la mobilità si potrà seguire un **corso di lingua online** e alla fine (solitamente 15 giorni prima della fine della mobilità) si dovrà effettuare **OBBLIGATORIAMENTE un test di lingua finale.**

L'accesso al **test di lingua iniziale** verrà inviato allo studente tramite e-mail che avrà un termine preciso entro il quale effettuare la verifica online. Anche per il **test finale** il sistema invierà automaticamente l'accesso **15 giorni** prima della fine della mobilità. Inoltre, un reminder automatico via e-mail avviserà lo studente di effettuare i test.



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Nel caso non si ricevesse l'accesso ai test di lingua e al corso di lingua online, si prega di contattare lo staff di SEND inviando una mail a mobility@sendsicilia.it.

Per maggiori informazioni su OLS guarda la sezione **“Library Preparation”** dalla Piattaforma di Mobilità SEND_in cui sono caricati video, tutorial e istruzioni su cos'è e come funziona.

2.2 COME VIENE ATTRIBUITO LA LINGUA E IL LIVELLO DI LINGUA?

La lingua del test iniziale e del corso online sarà quella indicata nei documenti pre-partenza (Grant e Learning Agreement). E' possibile indicare la lingua di lavoro o quello del paese ospitante o entrambe (nell'ultimo caso si seguiranno due corsi di lingua). **QUI** puoi trovare la lista delle lingue offerte dalla piattaforma. OLS copre quasi tutte le 24 lingue che si parlano nei 27 paesi membri dell'UE.

Il livello di lingua viene attribuito in base al risultato del test iniziale effettuato su OLS almeno due settimane prima della partenza. Il livello di lingua risultato nel test iniziale non può essere modificato e non si può effettuare nuovamente il test.

Sull'OLS **NON** esistono corsi di lingua di livello C2. Gli studenti che avranno, dunque, un livello C2 non saranno obbligati né a seguire il corso online e né ad effettuare il test di lingua finale.

2.3 QUANDO SI EFFETTUA IL TEST DI LINGUA INIZIALE E QUELLO FINALE?

Il **test iniziale** si effettua almeno **15 giorni prima l'inizio della mobilità**, quello **finale 15 giorni prima della fine**.

Entrambi i test sono obbligatori al fine dell'ottenimento finale della borsa!!!

Un reminder settimanale via e-mail ti ricorderà di effettuare sia il test di lingua iniziale sia quello finale. Cinque giorni prima della scadenza per effettuare entrambi i test i reminder saranno più frequenti.



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Trenta giorni prima della fine della mobilità, gli studenti riceveranno una email riassuntiva che includerà informazioni in merito alla data del test finale, e istruzioni su come modificare la data di fine mobilità in caso di prolungamento o di data riportata non correttamente su OLS.

Se non arrivano i reminder, si può accedere al test finale direttamente nel proprio profilo OLS, accertandosi prima che il proprio accesso non sia scaduto e controllando la data di fine mobilità. Ad ogni modo si prega di avvisare lo staff di SEND a mobility@sendsicilia.it.

Nel caso scadesse il test di lingua iniziale, inviare una mail a mobility@sendsicilia.it. Lo staff di SEND provvederà ad inviare nuovamente l'accesso per il test. Se invece non si è effettuato il test ma non è ancora scaduto, compilalo direttamente senza inviare nessuna comunicazione.

Siccome i test non varranno come voti di materie o crediti formativi, è nel proprio interesse effettuare i test nel modo più trasparente possibile al fine di conoscere il reale livello di lingua straniera che si possiede. Entrambi i test di lingua possono essere effettuati una sola volta e **NON** possono essere ripetuti!!

2.4 DURATA DELL'ACCESSO A OLS

La durata dell'accesso a OLS **dipende dal periodo di mobilità** stabilito con la propria Università, l'ente ospitante e l'ente promotore, SEND, riportato nel Grant Agreement e nel Learning Agreement. Esaurita la mobilità, esaurisce anche l'accesso al sistema. È necessario dunque accertarsi che le date della mobilità riportate sull'OLS siano corrette.

In caso di prolungamento o periodo errato di inizio e fine mobilità, **è possibile modificare le date**. Una mail inviata dal sistema fornirà istruzioni per effettuare tale modifica, che può avvenire in qualsiasi momento sul proprio profilo OLS.

Il periodo di validità inizia con la prima connessione dello studente al corso di lingua online e ha una durata complessiva di soli mesi interi (es. se si accede il 15 febbraio e la propria mobilità dura due mesi, l'accesso a OLS scadrà il 15 aprile).



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



2.5 COME MODIFICARE L'E-MAIL IN CUI ARRIVANO LE COMUNICAZIONI DI OLS?

Nel caso di indirizzo e-mail errato o nel caso si voglia modificare, comunicare subito la questione allo staff di SEND inviando una e-mail a mobility@sendsicilia.it.

Se si è già ricevuto l'invito ad effettuare il test iniziale, ma si vuole modificare il proprio indirizzo e-mail, si prega di **NON svolgere il test** prima che venga effettuata tale modifica e di comunicare tempestivamente a SEND il nuovo indirizzo e-mail.

2.6 CHE VALENZA HA LA CERTIFICAZIONE OLS?

Il certificato di lingua OLS **non ha valenza ufficiale di diploma o certificato**. Dunque, potrebbe non essere accettato da altri enti o Istituti. Ad ogni modo per una consapevolezza personale in merito al proprio livello di lingua, si consiglia di svolgere il corso e i test di lingua seriamente e responsabilmente.

Per maggiori informazioni sul OLS si consiglia di consultare le seguenti guide [“Language Assessment User Guide”](#), [“Language Course User Guide”](#) e le relative [F.A.Q.](#) Le guide sono anche scaricabili dalla sezione [“Library Preparation”](#) della Piattaforma di Mobilità SEND.

3. AUTOVALUTAZIONE DELLE COMPETENZE

Al fine di prendere consapevolezza rispetto alle competenze possedute e sviluppate nei vari momenti della vita professionale ed extra-professionale, è opportuno stilare un proprio **portfolio di competenze**.

Attraverso un'autovalutazione delle competenze è possibile individuare un piano di azione relativo alla ricerca dell'attività di mobilità da svolgere ([in entrata](#)) e alla riprogettazione del proprio percorso di studio e professionale ([in uscita](#)).

Per stilare un portfolio delle proprie competenze prima e dopo la mobilità, utile per descrivere sé



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



stessi e orientarsi nel mercato del lavoro, SEND ha predisposto una guida per il self-assessment, costituito da griglie, schede grafiche e scale di indicatori, con relativa definizione e classificazione delle diverse competenze che è possibile acquisire o sviluppare.

Il percorso di autovalutazione NON è obbligatorio, ma è fortemente consigliato per prendere consapevolezza di sé, delle proprie competenze e dei cambiamenti a livello personale e professionale avvenuti prima e dopo l'esperienza di mobilità. Inoltre, può fornire un valido supporto per compilare il proprio Cv e lettera motivazionale o di presentazione, nonché per affrontare un colloquio di lavoro.

La guida menzionata sopra e altri materiali sull'autovalutazione delle competenze con relative istruzioni e tips su come compilare un CV o una lettera motivazionale, possono essere visionati nella sezione **“Library Self-Assessment”** della Piattaforma di Mobilità SEND. Inoltre nella stessa sezione è possibile trovare informazioni sull'Europass E-Portfolio e sull'Europass Mobility, un'ulteriore certificazione delle competenze trasversali acquisite che si potrà ottenere alla fine di ogni mobilità Erasmus+.

4. ASSICURAZIONE

Tutti gli studenti regolarmente iscritti presso un Ateneo italiano e partecipanti ad una mobilità Erasmus+, godono di **un'assicurazione** che copre all'estero il **rischio di infortuni sul lavoro** e la **responsabilità civile verso terzi**. L'AZIENDA OSPITANTE NON DEVE DUNQUE FORNIRE COPERTURA ASSICURATIVA!!

La copertura è operante quando l'evento si manifesta durante le attività istituzionali e/o didattiche organizzate dall'Università, anche al di fuori delle strutture universitarie, in quest'ultimo caso purché l'attività sia stata autorizzata, preventivamente e formalmente, dai Responsabili dell'Università di appartenenza.



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Per questa polizza la categoria studenti è considerata in modo molto ampio, infatti sono compresi: gli studenti, i laureandi, gli studenti stranieri nell'ambito di scambi culturali, dottorandi, assegnisti di ricerca, tirocinanti etc..

Di seguito elenchiamo i **siti web di alcune Università appartenenti al Consorzio di Mobilità SEND**, in cui puoi trovare maggiori informazioni in merito a copertura, garanzie, massimali e a cosa fare in caso di infortunio.

- ◆ **Università degli studi di Venezia:** <https://www.unive.it/pag/7226/>
- ◆ **Università degli studi di Catania:** <https://www.unict.it/it/ateneo/assicurazioni>
- ◆ **Università degli studi di Parma:** vedi estratto di polizza nella cartella allegati dell'Università di Parma.
- Università degli studi di Padova:** <https://www.unipd.it/assicurazione>
- ◆ **Università degli studi di Firenze:** <https://www.unifi.it/vp-4165-assicurazioni.html>
- ◆ **Università degli studi di Ferrara:** <http://ateneo.unife.it/staff-direttore-amministrativo/ufficio-legale/assicurazione-old>
- ◆ **Università degli studi di Roma Tor Vergata:**
https://web.uniroma2.it/module/name/Content/navpath/ADP/section_parent/1757
- ◆ **Università degli studi di Cagliari:**
https://www.unica.it/unica/it/ateneo_s04_ss01_sss01_04_03.page
- ◆ **Università di Pisa:**
 - <https://www.unipi.it/index.php/amministrazione/itemlist/category/514-assicurazione>
 - <https://www.unipi.it/index.php/amministrazione/item/4123-polizza-di-responsabilit%C3%A0-civile-generale>
 - <https://www.unipi.it/index.php/opportunita-all-estero/item/18943>
 - <https://www.unipi.it/index.php/servizi-e-orientamento/item/1229-assicurazione-per-studenti>



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



- ◆ **Università Politecnica delle Marche:**
https://www.univpm.it/Entra/Engine/RAServeFile.php/f/Rip_economato/Vademecum_coperture_assicurative.htm
- ◆ **Università di Enna-Kore:** <https://www.unikore.it/index.php/it/assicurazioni>
- ◆ **Università degli Studi di Palermo:**
 - <http://www.unipa.it/UO---Polizze-e-denuncie-assicurative/>
 - <https://www.unipa.it/Prima-della-Mobilit/>
- ◆ **Università degli Studi di Napoli Federico II:**
http://www.unina.it/documents/11958/21043453/ER.2020.21_guida.copertura.assicurativa.pdf
- ◆ **Università di Macerata:**
<http://iro.unimc.it/it/studenti/studenti-in-partenza/erasmus/erasmus-tirocinio/erasmus-traineeship-2018-2019/istruzioni-vincitori-erasmus-traineeships/prima-del-tirocinio-17-18>

Inoltre, è bene sapere che una copertura di base viene anche fornita dal Servizio Sanitario Nazionale durante il soggiorno in un altro Paese dell'Unione Europea. Tale copertura viene garantita tramite la **Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM)**, che non è, però, valida nei paesi che non fanno parte dell'UE come **Islanda, Norvegia e Liechtenstein, Serbia e Macedonia**. In questi casi suggeriamo di stipulare una polizza sanitaria privata come forma di prevenzione. È possibile ottenere informazioni dettagliate relative all'assicurazione medica sanitaria nei **Paesi non-UE** aderenti al Programma Erasmus+ (es. Serbia, Macedonia, Norvegia, Liechtenstein, Islanda) nella guida interattiva **“Se parto per...”** del Ministero della Salute alla seguente pagina web:

- ◆ http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=897&area=Assistenza%20sanitaria&menu=italiani

Infine, in vista dell'emergenza sanitaria da Covid-19, ti consigliamo di stipulare in modo preventivo **un'assicurazione privata per rimpatrio e cure mediche specifiche**. Le coperture menzionate sopra non coprono infatti da questa tipologia di interventi.



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Per una tua maggiore sicurezza, ti invitiamo inoltre ad informarti presso Asl di residenza o sul sito del Ministero della salute ai seguenti link:

- ◆ <http://www.salute.gov.it/>
- ◆ http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_4.jsp?area=Assistenza%20sanitaria

5. DOCUMENTI NECESSARI PER IL SOGGIORNO NEL PAESE DI DESTINAZIONE

Di seguito riportiamo tutti i documenti che devi avere con te per il soggiorno nel paese di destinazione:

- ◆ **Documento d'identità e/o passaporto valido** (controlla la scadenza prima di partire!!!)
- ◆ **Tessera Sanitaria**
- ◆ **Certificato d'iscrizione** presso il proprio Ateneo
- ◆ **Copia del contratto firmato**
- ◆ **Foto formato tessera** (utile per ogni eventuale documento che rilasceranno nel Paese di destinazione)
- ◆ **Permesso di soggiorno** valido (per gli studenti stranieri)
- ◆ **Lettera d'invito o di supporto** da parte dell'ente d'invio e ospitante per gli studenti stranieri che devono richiedere il visto

Per ulteriori informazioni rivolgiti all'Ufficio Erasmus della tua Università o agli uffici competenti per la mobilità Internazionale.

6. TROVARE ALLOGGIO

Spesso trovare l'alloggio all'estero risulta un'attività faticosa, soprattutto se non si hanno "agganci" nella città di destinazione o non si conoscono siti affidabili in cui cercare.



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Al fine di aiutarti a trovare facilmente un alloggio che fa al caso tuo, ti forniamo sotto alcuni consigli:

1. rivolgiti all'**ufficio internazionale della tua Università** grazie al quale potresti trovare informazioni sulle case dello studente, ma anche su stanze da affittare presso privati. Spesso tutte queste informazioni sono elencate e aggiornate sul sito dell'Università.
2. cerca su **facebook** i gruppi che propongono stanze in affitto presso la città di destinazione
3. cerca sui **siti internazionali** di annunci, come ad esempio:

- ◆ <https://housinganywhere.com/>
- ◆ <https://www.booking.com/>
- ◆ <https://www.hundredrooms.com>
- ◆ <https://www.airbnb.it>
- ◆ <www.spotahome.com/>
- ◆ <https://www.trivago.com/>
- ◆ <https://www.tripadvisor.com>
- ◆ <www.erasmus.com>
- ◆ <https://www.couchsurfing.com/>
- ◆ <https://badi.com/it/>

In alternativa, elenchiamo di seguito alcuni **siti web** divisi per paese e utili per trovare il tuo alloggio in Europa:

BELGIO:

- ◆ <http://ww38.apartager.be/>
- ◆ <https://ikot.be/>
- ◆ <https://www.studentkotweb.be/en>
- ◆ <https://huizen.trovit.be/te-huur-studenten-gent>



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



- ◆ <https://www.zimmo.be/nl/gent-9000/te-huur/appartement/#gallery>
- ◆ www.immoweb.be
- ◆ www.kuleuven.be/
- ◆ <https://www.kotzoeker.be>

Bruxelles

- ◆ <https://www.facebook.com/groups/BRUXELLESALOUER/>
- ◆ <https://www.facebook.com/groups/italianiabruelles/>
- ◆ <https://www.facebook.com/tehuuroftekoopinbrusselavendreoualouerabruelles/>
- ◆ <https://www.facebook.com/groups/BRUSSELSFORRENT/>

UK:

- ◆ <http://www.accommodationforstudents.com>
- ◆ <https://www.facebook.com/groups/1540405079547812/>
- ◆ www.spareroom.co.uk
- ◆ www.gumtree.com
- ◆ www.uk.easyroommate.com
- ◆ www.zoopla.co.uk
- ◆ www.spareroom.co.uk
- ◆ www.gumtree.com
- ◆ www.rightmove.co.uk

Londra:

- ◆ <https://www.kcl.ac.uk>

Oxford:

- ◆ <https://www.facebook.com/groups/191140568373923/?fref=nf>

SPAGNA:

- ◆ <https://www.facebook.com/groups/erasmus.accommodation/>
- ◆ <http://www.vivalco.com/>
- ◆ <https://www.pisocompartido.com/>



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



- ◆ <https://www.milanuncios.es/>
- ◆ <https://www.easypiso.com/>
- ◆ <https://www.aluni.net/it/>
- ◆ <https://www.idealista.com/it/>
- ◆ <http://www.ua.pt/internationalstudent/PageText.aspx?id=19875>
- ◆ <https://www.milanuncios.com/inmobiliaria/>
- ◆ www.fotocasa.es
- ◆ www.uniplaces.es

Madrid

- ◆ <https://www.facebook.com/PisoEnAlquilermadridcercam30/>
- ◆ <https://www.facebook.com/groups/italianiamadrid/>

Valencia:

- ◆ <https://www.beroomers.com/>

Barcellona:

- ◆ <https://www.facebook.com/DePisEnPisBarcelona/>
- ◆ <https://www.facebook.com/groups/italianibarcellona/>

Cordoba:

- ◆ <https://www.cordoba-erasmus.com/>

Granada

- ◆ <http://room-granada.com/>

FRANCIA:

- ◆ <https://www.leboncoin.fr/>
- ◆ <https://www.appartager.com/>
- ◆ <https://fr-fr.roomlala.com/location>
- ◆ <http://www.bemynest.com/en/home/>
- ◆ <https://www.arpej.fr/residences/residence-du-parc/>
- ◆ <http://www.etudiant.gouv.fr/>



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



PAESI BASSI:

- ◆ <https://housinganywhere.com/>
- ◆ <https://kamernet.nl/en>

Amsterdam:

- ◆ <https://www.expatriates.com/classifieds/amst/rma/>
- ◆ <http://www.dutchamsterdam.nl>

GERMANIA:

- ◆ <https://www.wg-gesucht.de/>
- ◆ [https://www.uni-giessen.de/international
pages/erasmus/in/application/accommodation](https://www.uni-giessen.de/international/pages/erasmus/in/application/accommodation)

AUSTRIA:

Vienna:

- ◆ <https://www.wg-gesucht.de/>
- ◆ <https://www.wihast.at/>
- ◆ <https://www.home4students.at/>

LITUANIA:

- ◆ <https://www.facebook.com/groups/111486065557740/>
- ◆ <https://www.facebook.com/groups/1596972020579168/>
- ◆ <https://www.facebook.com/groups/719300894862328/>
- ◆ <https://en.aruodas.lt/butai/>

Vilnius:

- ◆ https://www.mruni.eu/en/prospective_students/accommodation/



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



SVEZIA:

- ◆ <https://nya.boplats.se/>
- ◆ <https://www.kth.se/en/om/work-at-kth/relocation/welcome-to-kth-relocation-1.517039>

Stoccolma

- ◆ <https://www.facebook.com/groups/605866852779937/>

Malmo:

- ◆ https://www.facebook.com/AirbnbItalia/?brand_redir=324826532457

NORVEGIA:

Oslo:

- ◆ <https://www.finn.no/>

SLOVENIA:

- ◆ <https://kamrica.dostop.si/>
- ◆ <http://www.bolha.com>
- ◆ <https://www.stp.si/>

ROMANIA:

Bucharest

- ◆ https://www.airbnb.it/users/tos_confirm?
- ◆ <https://www.publi24.ro>
- ◆ <https://wizmo.ro/en/real-estate/apartment-for-rent/TS6DT8F>

REPUBBLICA CECA:

- ◆ <https://www.expats.cz/>

Brno:

- ◆ <http://www.forstudents.cz/>



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Praga:

- ◆ <https://www.bazos.cz/>
- ◆ <https://www.expats.cz/>

FINLANDIA:

- ◆ <https://www.tys.fi/en/>
- ◆ <https://www.hoas.fi/>

BULGARIA:

- ◆ <https://www.imot.bg/>

ESTONIA:

- ◆ <https://www.workinestonia.com/coming-to-estonia/housing-general/#articleblock-Renting>
- ◆ <https://www.nestpick.com/>
- ◆ <https://erasmusu.com/en/erasmus-student-housing>

Tallin:

- ◆ <https://www.facebook.com/groups/240149779384739/>

GRECIA:

- ◆ <https://www.apartmentschania.com/>
- ◆ <https://www.cocooncityhostel.com/>
- ◆ <https://en.spitogatos.gr/>
- ◆ https://en.tospitimou.gr/property/to-rent/houses/Chania-Prefecture-/category_residential,area-ids_%5B197%5D
- ◆ https://en.spitogatos.gr/search/results/residential/rent/r197/m197m/propertyType_apartment?ref=homepageMenuSR

Atene



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



- ◆ <https://erasmusu.com/en/erasmus-athens/student-housing>
- ◆ <http://patriciarooms.gr/rooms/marnis-apartment> <http://stacs.eu/>

Chania:

- ◆ https://www.facebook.com/groups/1398148467108055/?ref=br_rs
- ◆ https://www.facebook.com/groups/1910709649155233/?ref=br_rs

Pireo:

- ◆ <https://www.facebook.com/groups/313962265301086/>

POLONIA:

- ◆ <https://uni.wroc.pl/domy-studenckie/>
- ◆ www.gumtree.pl
- ◆ www.olx.pl
- ◆ www.gratka.pl

MALTA:

- ◆ https://www.airbnb.com/mt/s/Malta/all?listing_types%5B%5D=1&refinement_paths%5B%5D=%2Ffor_you

PORTOGALLO:

- ◆ www.idealista.pt
- ◆ <https://www.uniplaces.com/it/>
- ◆ <https://casa.trovit.pt>
- ◆ <https://imoveis.mitula.pt>

Lisbona:

- ◆ <https://www.uniplaces.com/>
- ◆ <https://www.custojusto.pt/lisboa/quartos>
- ◆ <https://www.facebook.com/ELL.Housing/>
- ◆ <https://www.facebook.com/groups/471812296312909/>



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



- ◆ <https://www.facebook.com/groups/446389568835970/>
- ◆ <https://www.facebook.com/groups/1544177542561065/>

SERBIA:

- ◆ <https://www.slavijahotel.com>
- ◆ <https://www.nekretnine.rs/>

Altri link per trovare alloggio nella città o nel paese di destinazione è possibile reperirli nella descrizione delle organizzazioni registrate sulla Piattaforma di Mobilità SEND, visualizzabili nella sezione **“Reserved Area”**, a cui potrai accedere una volta effettuato il login con le tue credenziali. Infondo alla descrizione alcuni enti suggeriscono, infatti, siti web ed indicano anche se forniscono alloggio durante la permanenza all'estero. Se hai dunque difficoltà a reperire l'alloggio, contatta il tuo ente ospitante e chiedi consiglio. Conoscendo maggiormente la città in cui hanno sede, potranno sicuramente fornirti maggiore supporto!

7. ULTERIORI STRUMENTI PER PREPARARTI ALLA MOBILITA'

7.1 ERASMUS STUDENTS NETWORK

Prima della partenza puoi rivolgerti alle associazioni studentesche di ex studenti Erasmus, come Erasmus Student Network. (ESN). ESN, presente in ogni parte del mondo, è una rete di associazioni universitarie volontarie, apolitiche, aconfessionali e non lucrative che offrono i propri servizi agli studenti Erasmus per risolvere problemi relativi al soggiorno all'estero, favorendo l'integrazione e sfruttando l'esperienza di studenti "ex Erasmus". I gruppi ESN hanno come obiettivo quello di:

- **accogliere e fare consulenza** agli studenti stranieri ospiti per un periodo di studio presso un'università (attraverso un servizio che va dalla ricerca dell'alloggio al tutorato e all'organizzazione di eventi culturali e ricreativi che favoriscano l'integrazione dello studente straniero nell'ambiente universitario locale);



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



- **fornire un servizio di informazione** aggiornato sui programmi europei di scambio inter-universitari;
- **sviluppare una valutazione** sistematica degli stessi programmi, attraverso l'esperienza degli studenti che vi hanno preso parte.

In Italia ESN conta di **53 sezioni attive** che offrono un regolare orario di sportello nelle sedi messe a disposizione dagli Uffici Relazioni Internazionali o Uffici Rapporti con l'Estero di Ateneo, con cui esse collaborano.

Prima di partire contatta il gruppo ESN del tuo territorio di riferimento in modo tale da poter ottenere informazioni utili per la tua partenza, sarà loro compito di metterti in comunicazione con la sede ESN di riferimento del vostro paese di destinazione.

Puoi trovare maggiori informazioni qui: <https://www.esnitalia.org/>

7.2 L'ERASMUS APP E L'EUROPEAN STUDENT CARD

Erasmus+ per il suo 30° anniversario ha creato un'App mobile al fine di rendere più agevole la preparazione alla mobilità e di verificare l'avanzamento delle proprie pratiche prima, durante e dopo il loro soggiorno all'estero. Grazie all'App sarai in grado di approvare e firmare online le convenzioni di studio con le università di origine e di accoglienza. Attraverso l'App è possibile migliorare le proprie conoscenze linguistiche mediante un link diretto alla Erasmus+ Online Linguistic Support platform (piattaforma di sostegno linguistico online di Erasmus+), che offre corsi online con insegnante e tutoraggio interattivo.

Maggiori informazioni le puoi trovare a questo link: <https://www.esnitalia.org/it/erasmus-app>

Oltre l'App mobile potrai anche fare riferimento ad un altro strumento molto utile per la permanenza all'estero: l'**European Student Card (ESC)** che rappresenta un tratto distintivo dei partecipanti ad una mobilità Erasmus. La carta consente di facilitare il riconoscimento dei crediti tra Università e di usufruire di agevolazioni (pub, trasporti, musei, voli aerei) e sconti nelle



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



principali città europee fine di assicurare allo studente una perfetta integrazione nelle città e di poter così incentivare la mobilità.

Per scoprire come ottenere la card e trovare maggiori informazioni visita i seguenti link:

- ◆ <https://europeanstudentcard.eu/>
- ◆ <http://www.erasmusplus.it/erasmus-witout-paper-european-student-card-initiative/>

Ulteriori informazioni sull'App Erasmus e sull'ESC è possibile reperirle nella sezione **Library Preparation** sulla piattaforma di Mobilità SEND.

7.3 GRUPPO FB SEND “INTERNATIONAL MOBILITY” E IL FORUM DELLA PIATTAFORMA

Per la preparazione alla mobilità e per fornirti ulteriore supporto durante il tuo periodo di permanenza all'estero, SEND ha previsto altri due servizi online: il **gruppo facebook “SEND International Mobility”** e il **Forum della piattaforma di Mobilità SEND**.

Nel gruppo sarà possibile condividere informazioni, esperienze e questioni relative ai programmi di mobilità Erasmus+ promossi dal Consorzio SEND per migliorare l'organizzazione di percorsi di formazione professionale e di tirocinio all'estero. Potrai inoltre metterti in contatto con altri studenti che hanno già svolto una mobilità internazionale con il Consorzio o che, come te, sono in procinto di partire. È sufficiente iscriversi al gruppo per mantenersi costantemente aggiornati!

Dopo esserti registrato su <https://mobility.sendsicilia.it/>, cliccando su login, potrai effettuare l'accesso alla piattaforma SEND con le tue credenziali avendo, così, accesso al Forum presente nella sezione “**Reserved Area**”.

Il Forum è utile per visionare le **F.A.Q** relative alle mobilità con il Consorzio e per creare nuovi **suggerimenti** riguardanti i **tuoi dubbi/domande**. Potrai ricevere risposte o rispondere a domande inerenti alla tua mobilità.



SEND Mobility
Consortium



AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Puoi trovare informazioni più dettagliate sull'utilizzo del Forum nella [Guida alla Registrazione e al Forum](#).

8. STORIA, CULTURA, TEMPO LIBERO e DIVERTIMENTO....

Vivere o viaggiare in un altro paese, anche se per un breve periodo, può essere un'interessante opportunità per **conoscere un'altra cultura** e per sviluppare, in questo modo, le tue **competenze interculturali e relazionali**, nonché le tue competenze linguistiche.

Prima della partenza ti consigliamo quindi di informarti il più possibile sulla città e il paese di destinazione in modo da favorire la **tua integrazione** e rendere così più piacevole il tuo soggiorno all'estero!!!

A tale proposito puoi consultare le guide turistiche reperibili al seguente link: <https://www.lonelyplanet.com> o il sito web <https://theculturetrip.com/>. Ma anche <https://www.tripadvisor.com> e www.erasmus.com. Inoltre, di seguito troverai un elenco di siti web, utili per gestire il tuo tempo libero nel paese ospitante e dedicati nello specifico alla cultura e al divertimento:

GRECIA:

- ◆ http://www.ancientmessene.gr/index_en.php
- ◆ <https://pylos.info/en/pylos-beaches/beach-of-voidokoilia>

Kalamata

- ◆ <https://theculturetrip.com/europe/greece/articles/a-brief-history-of-kalamata-olives/>
- ◆ <https://web-greece.gr/en/destinations/kalamata-messinia-greece/>
- ◆ <https://www.touristorama.com/en/kalamata>

Katerini:

- ◆ www.katerini.gr
- ◆ http://visitpieria.gr/pieria_01_en.html

Atene

- ◆ <https://www.facebook.com/groups/388606128450118/>



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



- ◆ http://www.visitgreece.gr/en/main_cities/athens
- ◆ <http://www.thisisathens.org/>
- ◆ <https://www.athensguide.com/pireaus.html>

ROMANIA:

- ◆ <https://www.romanianfriend.com>
- ◆ <http://www.traseeromania.ro/obiective-turistice-in-romania>
- ◆ <http://romania1918.eu/index.html>

Timisoara

- ◆ https://www.capitalaculturala2021.ro/Files/dosare/timisoara/TM2021%20Bidbook_EN_0610-digital.pdf
- ◆ <http://romaniatourism.com/timisoara.html>

Bucharest:

- ◆ <https://www.lonelyplanet.com/romania/bucharest>
- ◆ <https://www.zilesinopti.ro/bucuresti/evenimente>
- ◆ <https://muzeulbucurestiului.ro/muzee.html>

MALTA:

- ◆ <https://www.visitmalta.com/en/home>
- ◆ <https://www.facebook.com/groups/italianiamalta/>
- ◆ <https://www.facebook.com/esnmalta/>

PORTOGALLO:

Lisbona

- ◆ <https://www.visitlisboa.com/>

AUSTRIA:

Vienna

- ◆ <https://esel.at/>



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



SPAGNA:

- ◆ <https://spainguides.com>
- ◆ www.spainisculture.com/
- ◆ <https://www.spain.info/en>
- ◆ <https://www.eventoplus.com/en/>
- ◆ <https://www.expatica.com>
- ◆ <https://web.gencat.cat/es>
- ◆ www.juntadeandalucia.es

Siviglia:

- ◆ www.turismosevilla.org

Valencia:

- ◆ www.visitvalencia.com

Madrid:

- ◆ www.esmadrid.com

Cadiz

- ◆ <http://www.cadizturismo.com>

Barcellona

- ◆ <https://www.barcelonaturisme.com>

Gjion

- ◆ <https://www.gijon.es/eventos/calendar>

Granada

- ◆ www.visitgranada.com

FINLANDIA:

Helsinki:

- ◆ <https://www.helsinki.fi/en>

REPUBBLICA CECA:

Praga:



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



- ◆ <https://www.prague.eu/it>
- ◆ <https://www.expatadvisors.cz/>

PAESI BASSI:

- ◆ <https://10times.com>
- ◆ <https://www.holland.com>
- ◆ <https://dutchreview.com/>
- ◆ <https://heavenly-holland.com/>
- ◆ <http://www.yourdutchguide.com/blog>
- ◆ <https://arnhemlife.nl/>
- ◆ <https://www.holland.com/global/tourism.htm>

Amsterdam:

- ◆ <http://www.amsterdamtips.com>
- ◆ <http://www.amsterdamfoodie.nl/blog>
- ◆ <https://www.iamsterdam.com/en>

Rotterdam:

- ◆ www.dearchitect.nl

SLOVENIA:

- ◆ <http://www.maribor.si/>
- ◆ <https://www.slovenia.info/en>

UK:

- ◆ <https://billetto.co.uk/>
- ◆ <https://www.visitbritain.com/us/en/culture>
- ◆ <https://www.visitbritain.com>
- ◆ <https://www.visitengland.com>
- ◆ <https://www.tourismforall.org.uk/>
- ◆ <https://www.whitecliffscountry.org.uk/Home.aspx>



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



- ◆ <https://www.list.co.uk>

Liverpool:

- ◆ <https://www.visitliverpool.com/>

Londra

- ◆ <https://www.visitlondon.com>

Manchester

- ◆ <https://www.visitmanchester.com/>

IRLANDA:

- ◆ <https://www.ireland.com>
- ◆ <https://www.ireland.com/en-us/events/>
- ◆ <https://www.thelist.ie>
- ◆ <https://www.discoverireland.ie>
- ◆ <https://www.irishcentral.com>
- ◆ <https://www.irelandbeforeyoudie.com>
- ◆ www.irishcultureandcustoms.com
- ◆ <http://www.ireland-guide.com/>
- ◆ www.culturenorthernireland.org
- ◆ <https://www.enjoy-irish-culture.com>

POLONIA:

- ◆ <https://www.poland.travel>
- ◆ <https://warsawtour.pl/en/main-page/>
- ◆ <https://poland.pl/tourism/https://www.poland.travel>
- ◆ <https://poland.pl/tourism/>

Varsavia:

- ◆ <https://warsawtour.pl/en/main-page/>

BELGIO:



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Bruxelles:

- ◆ <https://www.facebook.com/groups/1468782609864124/>
- ◆ <https://www.facebook.com/groups/235543753232773/>
- ◆ <https://be.brussels/brussels>
- ◆ <https://visit.brussels/en>

Ghent:

- ◆ <https://stad.gent/international-students>

Leuven:

- ◆ <https://www.visitleuven.be/en>
- ◆ <https://www.top10bezienswaardigheden.nl/belgie/leuven.htm>
- ◆ <https://www.steden.net/belgie/leuven/>

DANIMARCA

- ◆ <https://www.facebook.com/groups/12681925707/>
- ◆ <https://www.dtu.dk/english>

SVEZIA

- ◆ <https://www.facebook.com/groups/ItalianiinSvezia/>

FRANCIA

Bordeaux

- ◆ <http://www.bordeaux.fr/p59119/bordeaux-ma-ville->

Parigi

- ◆ www.paris.fr

GERMANIA

Norimberga

- ◆ <https://www.facebook.com/groups/771580272949825>



SEND Mobility
Consortium



AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



ESTONIA

- ◆ <http://studyinestonia.ee/en>

LITUANIA:

- ◆ <https://www.lithuania.travel/en/>
- ◆ <https://www.technopolis.lt/en/events/>

Vilnius

- ◆ <http://vilnius-tourism.lt/en/>
- ◆ <https://www.facebook.com/groups/209733365824002/>

Kaunas

- ◆ <https://www.facebook.com/Foreigners-in-Kaunas-Lithuania-271699063002100/>

LETTONIA:

- ◆ <https://www.latvia.travel/>
- ◆ <https://www.mfa.gov.lv/en/usa/tourism>
- ◆ <https://www.liveriga.com/en/3-events/>

Altri link relativi alla cultura e il tempo libero nella città o nel paese di destinazione è possibile reperirli nella descrizione delle organizzazioni registrate sulla Piattaforma di Mobilità, visualizzabili nella sezione **“Reserved Area”**, a cui si potrà accedere una volta effettuato il login con le proprie credenziali. Infondo alla descrizione alcuni enti suggeriscono infatti dei siti web utili per conoscere maggiormente la città, il paese di destinazione e i suoi eventi culturali più importanti. Ad ogni modo, puoi sempre chiedere consiglio ai tuoi colleghi che, conoscendo maggiormente la città in cui ha sede l'ente ospitante, potranno sicuramente fornirti maggiore supporto per vivere la tua esperienza Erasmus+ a 360°!



SEND Mobility
Consortium



Erasmus+

AGENZIA
NAZIONALE
INDIRE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Speriamo che questa guida e i consigli riportati possano aiutarti concretamente a godere al massimo della tua mobilità sia a livello personale che professionale.

Non ci resta dunque che augurarti buon viaggio e un'ottima esperienza targata Erasmus+ !



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

INDIRE ISTITUTO
NAZIONALE
DOCUMENTAZIONE
INNOVAZIONE
RICERCA EDUCATIVA

The European Commission supports for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.